

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 45»
муниципального образования города Братска



УТВЕРЖДЕНО:

МБДОУ «ДСКВ № 45»
Заведующий МБДОУ «ДСКВ № 45»
Н.В. Солюдилова

Приказ № 408 от «02» 09 2022 г.

Перспективный план
«Использование степ-платформ в развитии физических качеств у
детей 4-7 лет».

Автор-составитель:
Кондратьюк Оксана Владимировна
инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перспективный план составлен с использованием:

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 4-7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 224с. (Будь здоров, дошкольник!).

- Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 136с.

Цель: создание условий для развития у детей 4 – 7 лет физических качеств посредством степ-аэробики.

Задачи для детей 4-5 лет

Образовательные:

- формировать представления о степ-платформах;
- формировать умения выполнять базовые шаги на степ-платформах;
- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- формировать выработку четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- развивать чувство ритма, навыки пластичности и изящества;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Задачи для детей 5-6 лет

Образовательные:

- формировать умения выполнять базовые шаги на степ-платформах;
- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- формировать выработку четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- развивать чувство ритма, навыки пластичности и изящества;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке;

Основными задачами физического воспитания в этом возрасте остаются: укрепление здоровья, закаливание, увеличение работоспособности детского организма. Расширение углубление знаний детей о пользе занятий физическими упражнениями и играми, воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

Задачи для детей 6-7 лет

Образовательные:

- совершенствовать умения выполнять базовые шаги на степ-платформах;
- продолжать формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку с предметами;
- продолжать формировать выработку четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- развивать чувство ритма, навыки пластичности и изящества;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

В двигательной деятельности у дошкольника складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на коллективное достижение результата движения, игры.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно - это уметь красиво двигаться. Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Актуальность разработки в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм ребёнка, ориентированы на физическое развитие детей, где одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий.

Отличительные особенности и новизна данной разработки является использование современного оборудования - степ платформ, как средства оздоровления и развития физических качеств детей.

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 и бодрым). Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Степ-аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно степ платформы. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах: в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера, как часть занятия от 10 до 15мин., в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект, в показательных выступлениях на праздниках, как степ развлечение.

Правила, которые необходимо выполнять занимаясь степ-аэробикой

На занятиях степ-аэробикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на степ платформах не принесут должного эффекта:

1. В первую очередь нужно обучить детей правильно вставать на степ:
 - обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед;
 - выполняя упражнения сбоку от степа, начинать, следует с ноги, стоящей вплотную к степу;
 - ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть;
 - ступню ставить на платформу полностью;
 - спину держать прямо;

-не делать резких движений.

2. В целях профилактики травматизма, заниматься на степ платформах следует в удобной одежде, в удобной обуви (кроссовки) на нескользящей подошве.

3. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях степ-аэробикой.

4. Упражнения на занятиях должны быть доступным разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

5. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

6. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному».

4-5 лет				
№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Задачи
1	октябрь	Занятие	Просмотр видеороликов	Формировать элементарные знания о степ – аэробике. Знакомство с новым спортивным снарядом – степ – платформой (доской). Формировать представлений о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Познакомить воспитанников с данным видом спортивных упражнений. Вызвать желание научиться использовать степ – платформы для развития физических качеств
2	октябрь	Занятие	Знакомств о со степ - платформами	Знакомство с новым спортивным снарядом – степ – платформой (доской), со степ-дорожкой, разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Воспитывать уверенность в себе.
3	октябрь	Занятие	Базовые шаги	Дать знания о безопасном поведении на степ – платформах. Развивать умение слушать музыку. Развивать умение двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.
4	октябрь	Занятие	Базовые шаги	Уточнить знания воспитанников о правилах поведения на степ – платформах. Формировать умение правильно выполнять степ шаги на платформах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног.

				Развивать умение работать в общем темпе.
5	октябрь	Занятие	Силовой комплекс на растяжку	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения, используя степ – платформы, сидя, стоя на степе.</p> <p>Закреплять умение ходить на носках, пятках, выполнять круговые движения стопами.</p> <p>Развить ловкость, умение сохранять статическое равновесие на степ – платформах.</p>
6	ноябрь	Занятие	«Я иду, иду, иду»	<p>Дать знания о шаге «захлест».</p> <p>Формировать умение выполнять шаг «захлест».</p> <p>Развивать мышцы бедер.</p> <p>Способствовать укреплению организма воспитанников.</p>
7	ноябрь	Занятие	«Веселые мячи»	<p>Формировать знания о предметах, используемых при выполнении упражнений на степ – платформах.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения на степ – платформах с малым мячом.</p> <p>Развивать равновесие, ловкость.</p> <p>Способствовать укреплению мышечной системы воспитанников.</p>
8	ноябрь	Игра - медитация	«У озера»	<p>Формировать знания о разном использовании степ -платформ для укрепления здоровья.</p> <p>Закрепить умение выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, слышать темп музыки.</p> <p>Развивать устойчивое равновесие.</p> <p>Воспитывать интерес к играм, способствующим расслаблению организма.</p>
9	декабрь	Логоритмические упражнения	Стретчинг	<p>Дать знания об упражнениях на растягивание мышц ног.</p> <p>Формировать умение выполнять растяжку ног для выполнения упражнений на степ – платформах.</p> <p>Развивать ловкость, выносливость, равновесие.</p> <p>Способствовать укреплению организма воспитанников.</p>
10	декабрь	Игра - занятие	Силовой комплекс на растяжку	<p>Дать знания о других упражнениях на растяжку мышц туловища.</p> <p>Вызвать желание укреплять свой организм.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения на растяжку.</p> <p>Развивать выносливость, силу.</p> <p>Укреплять мышечную систему.</p>
11	декабрь	Игра - занятие	«Цирковая арена»	<p>Закрепить знания о цирке, об артистах, выступающих на арене (клоунах).</p> <p>Закрепить умений использовать степ – доски в знакомых играх.</p> <p>Закрепление умений справедливо оценивать</p>

				результаты игры. Воспитывать потребность в движении, совместной деятельности.
12	декабрь	Итоговое занятие	«Циркачи»	Закрепить знаний о правилах сохранения устойчивого равновесия на степ – платформах. Закрепить умение выполнять упражнения на степ –платформах с кольцами. Развивать устойчивое равновесие, силу и выносливость. Способствовать укреплению организма воспитанников.
13	январь	Занятие	«Веселые дошколята»	Просмотр видео «Занятия аэробикой». Формировать умения сохранять устойчивое равновесие на степ – платформах, ходить и бегать змейкой между степами. Закрепить умения ходить с перешагиванием через предметы. Формировать умения выполнять упражнения на степ – платформах, сохраняя устойчивое равновесие.
14	январь	Игра - занятие	«Снеговик и»	Закрепить знания о правилах безопасного поведения на степ – платформах. Формировать умений выполнять упражнения на степ –платформах с гимнастическими палками. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
15	январь	Занятие	«Спорт – это сила и здоровье»	Формировать умения ходить и бегать по кругу вокруг степ – платформ в левую и правую сторону. Закрепить умение ходить на носках вокруг степов, чередуя с бегом по кругу, ходить на пятках. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости и точности.
16	февраль	Игра - занятие	«Нам на месте не сидится»	Разучивание новых шагов степ – аэробики (шаг – кик, шаг – кёл, мамбо). Формировать умение выполнять упражнения по образцу, сохраняя устойчивое равновесие. Развивать ловкость, выносливость.
17	февраль	Логоритмические упражнения	«Никогда не унывай»	Просмотр видеоролика «Степ – аэробика». Закрепить умение ходить на месте, сохраняя равновесие на степ – доске. Формировать умение ходить на степе, используя приставной шаг со степа на пол и обратно на степ, энергично работая руками. Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
18	февраль	Игра - занятие	«Бравые солдаты»	Закрепить знания о российских солдатах, о их силе и выносливости. Закрепить умение выполнять упражнения на степ – платформах по показу педагога.

				Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
19	февраль	Занятие	«Спортландия»	Формировать представления о разных видах спорта. Формировать умения, стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закрепить умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
20	март	Игра - занятие	Закреплен ие пройденно го материала	Закрепить знания о правилах поведения на степ – платформах. Закрепление умений стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закрепить умений выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
21	март	Игра - занятие	«Мы растем здоровыми»	Закрепить знаний воспитанников о том, что надо делать, чтобы быть здоровыми. Формировать умение чувствовать музыку, улавливать темп движения. Закрепить умение выполнять приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. Закрепить умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Формировать потребности в двигательной деятельности.
22	март	Игра	«Зверолов»	Закрепить правил игры, безопасного поведения в зале. Закрепить умение выполнять правила игры, придумывать варианты игры. Комбинировать движения, проявляя творческие способности. Воспитывать интерес к подвижным играм.
23	март	Занятие	«Мы спортсмены»	Рассматривание иллюстраций на тему «Виды спорта». Закрепить умение ходить в колонне по одному, между степами, бегать змейкой, прыгать через степ – доски, ритмично выполнять упражнения, сохраняя правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Поддерживать проявление интереса к физической культуре.
24	апрель	Игра	«Карусель»	Закрепить знания об аттракционе «Карусель». Закрепить умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.

25	апрель	Занятие	«Послушные мячи»	Закрепить знаний о свойствах мяча. Формировать умения выполнять упражнения на степ –платформах с мячами. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
26	апрель	Игра	«Мой веселый звонкий мяч»	Закрепить знания о свойствах мяча. Закрепить умение выполнять правила игры, придумывать варианты игры. Комбинировать движения, проявляя творческие способности. Воспитывать интерес к подвижным играм.
27	апрель	Логоритмические упражнения	«Перелет птиц»	Провести беседу на тему «Перелетные птицы» Формировать умение, стоя на степе боком, выполнять упражнения, сохраняя равновесие. Закреплять умение выполнять упражнения в движении, совершенствование техники основных движений. Развивать ловкость, выносливость, гибкость.
28	май	Игра - занятие	«Тише едешь – дальше будешь»	Закрепить знания о правилах безопасного поведения на степ-платформах. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
29	май	Логоритмические упражнения	«Раз, ступенька»	Закрепить знания о базовых шагах. Закрепить умение ходить на месте, сохраняя равновесие на степ – доске. Формировать умение ходить на степе, используя приставной шаг со степа на пол и обратно на степ, энергично работая руками. Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
30	май	Игра	«Колючий ежик»	Закреплять знаний о правилах безопасного поведения на степ – платформах. Формировать умения выполнять упражнения на степ–платформах с массажными мячами. Развивать чувство ритма, равновесия. Воспитывать интерес к играм – занятиям.
31	май	Итоговое занятие	«Весёлые ступеньки»	Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.