

Принято
педагогическим советом

№ 1 от 30.08. 2019



«СТУПЕНЬКИ ЗДОРОВЬЯ»

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

(физическое развитие)

МДОАУ д/с № 12 г. Свободного

старший дошкольный возраст

2019-2021 учебный год

Руководитель программы
Инструктор по ФК
МДОАУ д/с № 12 г. Свободного
Давыдова Татьяна Ивановна

г. Свободный, 2019

Содержание

1. Целевой раздел.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель, задачи Программы. Принципы и подходы.....	3
1.3. Возрастные особенности детей 5-7 лет.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	5
2. Содержательный раздел.....	7
2.1. Перспективно - календарный план - первый год обучения.....	7
2.2. Перспективно - календарный план - второй год обучения.....	9
3. Организационный раздел.....	11
4. Литература.....	15

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные игры – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девочки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным упражнениям относятся 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. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Такая гимнастика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой это укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем. Так же нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают не только гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Программа составлена с использованием методической литературы.

Актуальность Программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения ациклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время.
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

1.2. Цель программы:

Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ аэробики.

Задачи:

Оздоровительные:

- ❖ Укреплять здоровье и улучшать физическое развитие.

- ❖ Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформе.
- ❖ Совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой системы.
- ❖ Укреплять дыхательную мускулатуру.

Образовательные:

- ❖ Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- ❖ Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

Воспитательные:

- ❖ Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- ❖ Воспитывать нравственные и волевые качества.

Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль общего состояния ребенка дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

1.3. Возрастные особенности развития детей 5-7 лет

Старший возраст – это развитие очень важного периода, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся, в пять лет. Идет процесс активного созревания организма. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно

связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик ребенка и исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными мотивами. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения.

Важным показателем самосознания детей 5–7 лет является оценочное отношение к себе и другим. Положительное представление о своём возможном будущем облике впервые позволяет ребёнку критически отнестись к некоторым своим недостаткам и с помощью взрослого попытаться преодолеть их. Поведение дошкольника, так или иначе, соотносится с его представлениями о самом себе и о том, каким он должен или хотел бы быть.

Старшие дошкольники могут самостоятельно организовывать подвижную игру и доводить её до конца; играть в игры с элементами соревнования между группами детей. Внимание взрослого направлено на воспитание у детей нравственных качеств: справедливого отношения к играющим сверстникам, умения поддержать и проявить взаимопомощь.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- формирование навыков правильной осанки;
- формирование правильного речевого дыхания;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- формирование умений ритмически согласованно выполнять степ шаги под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

-формирование эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

- воспитание чувства уверенности в себе.

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 степ – 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.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка.
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культуры.
5. Сформирован интерес к собственным достижениям.
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

2. Содержательный раздел

2.1. Перспективно-календарный план (первый год обучения)

№	задачи	срок
1	1.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств: гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 2. Определить уровень усвоения основных элементов (базовые шаги) 3..Познакомить детей с термином «Степ аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ аэробикой. 4.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 5. Вызвать желание заниматься степ аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ аэробики инструктором по физической культуре. 6. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 7.Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	октябрь
2	1.Учить правильному выполнению степ шагов на степках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног.	ноябрь
3	1.Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему.	декабрь

	6. Развивать уверенность в себе.	
4	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе.	январь
5	1.Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2.Разучить новый шаг (тап даун). 3.Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами кубиками.	февраль
6	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – лентами	март
7	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4.Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	апрель
8	1.Упражнять в сочетании элементов. 2.Продолжать развивать мышечную силу ног. 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств: гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и	май

	координационные способности. Определить уровень усвоения основных элементов (базовые шаги).	
--	--	--

2.2. Перспективно-календарный план (второй год обучения)

№	задачи	срок
1.	1.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств: гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 2.Определить уровень формирования основных элементов (базовые шаги). Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	октябрь
2.	1..Закреплять правильное выполнение степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 3.Развивать мышечную силу ног. 4. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами	ноябрь
3.	1. Разучить комплекс № 12 на степ платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками	декабрь
4.	1. Разучивать комплекс №13 на степ платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической	январь

	композиции «Богатырская сила»	
5.	1. Разучивать комплекс №14 на степ платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	февраль
6.	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов.	март
7.	1. Разучивать комплекс №16 на степ платформах. 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	апрель
8.	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим физическим качеств: гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координация движений. Определить уровень формирования основных элементов (базовые шаги)	май

3. Организационный раздел

3.1 Характеристика программы.

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет.
Количественный состав группы 10-12 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (октябрь-май)	25 -30мин / 1 академический час	2	64
2 год обучения (октябрь – май)	25-30 мин. / 1 академический час	2	64

Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**

- физкультурный зал;
- приобретены степ платформы, индивидуальные коврики, магнитофон;
- подобраны аудиокассеты и диски;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий

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 происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также - аэробики. Во время аэробной части 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 объём 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 детей.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретчинг, с помощью которого необходимо решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительные упражнения стретчинга включают 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 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. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для степ-аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

3.1. Методика проведения степ аэробики

Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих занятиях мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных занятиях - повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися детьми. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие **методы**:

- ❖ **Сходство.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- ❖ **Усложнение** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
- ❖ **Повторение**
- ❖ **Музыкальная интерпретация.** Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями: хлопки, прыжки, притопы. Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании

музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

❖ **Блоки.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

❖ **«Калифорнийский стиль».** Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

4. Литература

1. Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. « Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11