Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Солнышко» д. Ичетовкины
Афанасьевского района Кировской области

Согласовано:
Педагогическим советом
Протокол № 1
«28» августа
Т.М.Ожегина

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с «Солнышко» д. Ичетовкины
Н.А.Петровций
Приказ № 93 «28» 08. 2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Весёлые ступеньки»

Возраст детей – 4-7 лет
Срок реализации – 1год

Автор - составитель:
инструктор по физической культуре
Шумайлова Яна Валерьевна

д. Ичетовкины, 2020

д. Ичетовкины, 2020

Пояснительная записка

Программа адаптированная, физкультурно – спортивной направленности. Программа составлена на основе пособия «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В. доработана основными аэробными шагами, упражнениями.

Программа направлена на физическое развитие ребёнка и помогает сохранить и укрепить здоровье, оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, совершенствовать деятельность физиологических систем организма нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, кровообращения), воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении, развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является степ-аэробика.

Степ-аэробика — это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

"Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлёк миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд

других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что на ряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Цель: развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание.
- улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- расширять двигательный опыт детей.

Срок реализации: 1 год

Категория учащихся: дети 5-7 лет

Методы и формы:

1.Словесный: объяснение, беседы, инструкция, вопросы.

2. Наглядный: демонстрация степ -платформы, иллюстрации по данной теме.

3.Практический: практические упражнения.

Формы работы: Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика

Режим занятий: занятие проходит 1 раз в неделю, длительность занятия 30 минут

Принципы организации образовательного процесса:

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

• **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно с медицинской сестрой.
• **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
• **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
• **Творческой направленности**, результатом, которого является самостоятельное создание детьми новых движений, основанных на использовании их двигательного опыта.
• **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается детьми при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Планируемый результат:
1) Ребенок должен знать*:*
- что такое степ-аэробика
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника

2. Должен уметь:
- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонарпавленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- выразительно исполнять движения под музыку
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах

Учебно – тематический план

№	Комплекс упражнений	Количество часов	Форма контроля/ аттестации

		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Вопросы, ответы детей, игра
2.	Разучивание аэробных шагов: ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу - без степов.	5	1	4	Показ, упражнения
3.	Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка)	3	1	2	Вопросы, ответы детей, показ
4.	Разучивание новых шагов (кни-ап, шаг-кик)	4	1	3	Показ, упражнения
5.	Разучить новый шаг мамба.	3	1	2	Показ, упражнения
6.	Игроритмика – движения рук, хлопки в такт	5	1	4	Показ, упражнения
	Всего часов	22	6	16	

Содержание учебно – тематического плана:

1. **Введение в тему степ-аэробика**
   - Проведение инструктажа, объяснение.
2. **«Разучивание аэробных шагов: ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу - без степов»**

   Теория: объяснение, вопросы, ответы.

   Практика:
   - Занятие №1
   - Занятие №2
   - Занятие №3

- Занятие №4

3. **«Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка) »**

Теория: Объяснение, вопросы, ответы.

Практика:

- Занятие №1
- Занятие №2

4. **«Разучивание новых шагов (кни-ап, шаг-кик) »**

- Теория: Объяснение, вопросы, ответы

Практика:

- Занятие №1
- Занятие №2
- Занятие №3

5. **«Разучить новый шаг мамба»**

- Теория: Объяснение, вопросы, ответы

Практика:

- Занятие №1
- Занятие №2

6. **«Игроритмика – движения рук, хлопки в такт»**

- Теория: Объяснение, вопросы, ответы

Практика:

- Занятие №1
- Занятие №2
- Занятие №3
- Занятие №4

Формы подведения итогов: Наблюдение, итоговое открытое занятие для родителей, диагностика.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13.Прыжки.
14.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Средство контроля: итоговое занятие

Материально- техническое оснащение занятий:

- просторный спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- степ-платформы по количеству занимающихся
- мячи, гантели, ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

Правила по технике безопасности

С целью безопасного поведения воспитанников на занятии, педагог регулярно проводит инструктажи по технике безопасности.

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.

Список литературы для педагога:

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
3. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 200429
4. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
5. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
6. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

Список литературы для родителей:

1. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г
2. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
3. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009

Список литературы для детей:

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999

Приложение

Календарный учебный график

Месяц	Виды занятий	Цель
Сентябрь	Диагностическое 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)
	Вводное 3-4 неделя	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах
	Комбинированное 2,3,4 недели	
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	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.
	Комбинированное 2,3,4 неделя	

		4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.
Декабрь	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 недели	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. 6. Разучить комплекс №5 на степ – платформах.
	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 неделя	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. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.
Февраль	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 неделя	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. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.
Март	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2-3, 4 неделя	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. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах
Апрель	Обучающее 1 неделя 2,3,4 неделя	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.
Май	Комбинированное 1-2 неделя Диагностическое 3-4 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).