

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 398 комбинированного вида»
Советского района г. Казани

Согласовано

Г.Г.

Старший воспитатель МАДОУ № 398

Гараева Р.Г.

Утверждаю

С.В.

Заведующий МАДОУ № 398

Морозова С.В.

Приказ № 38 от 27 08 2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО РИТМОПЛАСТИКЕ
«ПРЫГ-СКОК»
Для детей от 3 до 5 лет
Срок реализации: 2 года
Бареева Елена Васильевна
Инструктор по физической культуре**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 26 августа 2021 г.
Составитель: Бареева Е.В..

Казань-2021г.

СОДЕРЖАНИЕ.

I. Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Задачи.....	3
1.3.Практическая значимость программы.....	4
1.4.Педагогические принципы построения программы.....	5
1.5.Механизм реализации программы.....	5
1.6.Условия реализации программы.....	7
1.7.Ожидаемый результат.....	9

II. Организационный раздел.

2.1.Режим занятий.....	9
2.2.Структура занятий	10

III. Содержательный раздел

Учебный план.

3.1 Годовой календарный учебный график на учебный год.....	11
3.2. Тематический план.....	11
3.3. Учебный план для детей (старшая группа).....	13
3.4. Учебный план для детей (старшая группа).....	14
3.5. Комплексно – тематическое планирование (подготовительная группа)	15
3.6. Комплексно – тематическое планирование (подготовительная группа).....	19
4.Диагностический инструментарий.....	23
5. Взаимодействие с семьей, социум.....	25
6.Используемая литература.....	28
7.Приложение.....	29

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 5 до 7 лет. Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога. Продолжительность: для детей от 5-6 года 25 мин. в неделю (2 занятия), для детей от 6-7 лет 30 мин. в неделю (2 занятия).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Фитнес для детей – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнеса определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями физкультурой. Прежде всего, детский фитнес это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой проведя время с другими детьми. Детский фитнес - это спортивные занятия, которые могут включать в себя аэробику и элементы йоги. 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 фитнесом 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». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство фитнеса – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья при подготовке к школе.

1.2. Задачи:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;

- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься фитнесом.

1.3. Практическая значимость программы

Методические рекомендации.

Содержание занятий по фитнесу учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 7 лет (старшая, подготовительные группы). Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Занятия проводятся в спортивном зале.

1.4. Педагогические принципы построения программы:

- 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.

1.5.Механизмы реализации программы

Программа дополнительного образования по фитнесу «Фитнес малышам» предназначена для детей 5-7 лет.

Занятия фитнесом проводятся один раз в неделю во второй половине дня. Их продолжительность составляет 25-30 минут.

№	основные шаги степ - аэробики
1.	Базовый шаг
2.	Шаг ноги врозь, ноги вместе
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

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Предварительная работа:

- подбор упражнений, соответствующих возрасту детей и их физической подготовке;
- определение количества упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределение количества занятий для разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подбор музыкального сопровождения к комплексу, соответствующего темпу выполнения упражнений.
- Разучивание комплекса степ – аэробики.

При распределении упражнений необходимо дозировать физическую нагрузку, частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

I этап - подготовительный

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с ранее изученными.

II этап - основной

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

1.6. Условия реализации программы

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении (физкультурный зал) на индивидуальных снарядах — степенях.

Степ — ступенька высотой не более 9 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, из дерева соответствующей санитарным нормам. Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Для соблюдения гигиенических норм дети занимаются в спортивной форме (шорты, футболка). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Формы подведения итогов:

- Включение элементов степ - аэробики в непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, в комплекс утренней гимнастики.
- Выступление на спортивных праздниках, развлечениях в детском саду.
- Показательные выступления на родительских собраниях, конференциях.
- Участие в фестивалях детского творчества, конкурсах.

Формы подведения итогов:

- Включение элементов степ - аэробики в непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, в комплекс утренней гимнастики.
- Выступление на спортивных праздниках, развлечениях в детском саду.
- Показательные выступления на родительских собраниях, конференциях.
- Участие в фестивалях детского творчества, конкурсах.

Ожидаемые результаты:

Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Формирование устойчивого интереса детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой.

Воспитание морально-волевых качеств.

1.7. Ожидаемый результат

- укрепить здоровье детей;
- сформировать устойчивое равновесие, улучшить координацию движений;
- повысить физические качества;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям фитнесом.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Режим занятий:

Средняя группа			
количество занятий в неделю	в месяц	В год	Длительность занятия в
1 занятие	4 занятия	32 занятий.	20 мин
Старшая группа			
количество занятий в неделю	в месяц	В год	Длительность занятия
2 занятия	4 занятия.	64 занятия	25 мин.
Подготовительная группа			
количество занятий в неделю	в месяц	В год	Длительность занятия
1	4 занятия	32 занятия	25 мин.

Форма занятий – групповая по 10-12 человек

Формы подведения итогов в конце года реализации дополнительной образовательной программы:

- Проведение фото и видео выставок в группе «Физкультура в МАДОУ №398»
ссылка
- Проведение открытого мероприятия
- Проведение мастер-класса среди педагогов

2.2. Структура занятия по степ – аэробике

подготовительная часть (разминка)	основная часть	заключительная
5-7 минут	15-20 минут	4-6 минут

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.	120 акцентов в минуту.	Внешние проявления, самооценка
Аэробная часть (основная)			
15-20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешние проявления
Заключительная часть			
4-6 мин.	Упражнения на развитие гибкости, расслабление, равновесие, выполняемые в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная музыка.	Внешние проявления, самооценка.

Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Учебный план

Таблица 3.1.

3.1. Годовой календарный учебный график на 2016 – 2017 учебный год

Содержание	Возраст детей		
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Количество возрастных групп	1	1	1
Начало учебного года	01 октября 2016 года		
Окончание учебного года	29 мая 2017 года		
Продолжительность учебного года	34 недели		
Недельная образовательная нагрузка (в минутах)	20 минут	25 минут	25 минут
Продолжительность перерыва	5 минут		
Регламентирование образовательного процесса на день	2 половина дня		
Праздничные дни	3-4 ноября, 1-11 января, 23 февраля, 9 марта, 1, 4 мая, 11 мая, 12 июня		

Таблица 3.2.

3.2. Тематическое планирование.

Кол. занятий	Содержание раздела программы:	Задачи:
1	Теоретическая часть Что такое степ, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества	Ознакомление с понятиями «степ», «аэробика»; ознакомление со спортивным инвентарем – степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности

<p>2-4</p>	<p>Основные элементы</p> <p>Шаг ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.</p> <p>Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).</p> <p>Касание платформы носком свободной ноги.</p> <p>Шаг через платформу</p> <p>Выпады в сторону и назад</p> <p>Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p>Шаги на угол</p> <p>В – степ</p> <p>А – степ</p> <p>Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)</p> <p>Прыжки</p> <p>Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками</p>	<p>Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).</p>
<p>5-14</p>	<p>Комплекс №1 (приложение№2)</p>	<p>Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе;</p>
<p>15-24</p>	<p>Комплекс №2 (приложение№2)</p>	<p>улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p>
<p>25</p>	<p>Диагностика</p>	<p>Выявить уровень усвоения программы воспитанниками ДОУ</p>
<p>26</p>	<p>Итоговое занятие</p>	<p>Показать результаты работы по</p>

		дополнительной образовательной программе.
Итого в год - 26 занятий * 30 минут = 840 минут.		

Таблица 3.3.

3.3. Учебный план для детей старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	1. Знакомить детей с техникой степ-шага. Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной деятельности	1	1	1					
2	1. Знакомить детей с техникой степ-шага. Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной деятельности	1	1	1	1	1	1		1
3	1. Упражнять детей в технике степ-шага 2. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. 3. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.		1	1				1	
4	1. Упражнять детей в технике степ-шага	1			1	2	2		

	<p>2. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость.</p> <p>3. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.</p>								
5	<p>1. Повышать уровень физического и музыкального развития детей.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики.</p> <p>3. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, гибкость. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.</p>			1	1		1	1	1
6	<p>1. Повышать уровень физического и музыкального развития детей.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики.</p> <p>3. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, гибкость. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.</p>					1		1	1
7	<p>1. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики.</p> <p>2. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость.</p> <p>3. Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.</p> <p>Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной</p>	1					1	1	1

	осанки, профилактика плоскостопия).								
8	Итого занятий в месяц	4	3	4	3	4	5	4	4
9	Всего в год	31 час							

Таблица 3. 4.

3.4.Учебный план для детей подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Разделы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Закреплять у детей технику степ-шага. 2. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. 3. Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. 4. Воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий.	1	1					1	1
2	Закреплять у детей технику степ-шага. 2. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. 3. Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. 4. Воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий.		1	2	1	1	1		1
3	1. Повышать уровень физического и музыкального развития детей. 2. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики. 3. Развивать чувство равновесия, ориентировку в	1	1			1	1	1	

	пространстве, гибкость. 4. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.								
4	1. Повышать уровень физического и музыкального развития детей. 2. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики. 3. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, гибкость. 4. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.			1	2	1	1		
5	Закреплять у детей технику степ-шага. 2. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. 3. Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. 4. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	1		1			1		1
6	Закреплять у детей технику степ-шага. 2. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. 3. Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. 4. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	1				1		1	1
7	1. Повышать уровень						1	1	

	физического и музыкального развития детей. 2. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики. 3. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, гибкость. 4. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.								
8	Итого занятий в месяц	4	3	4	3	4	5	4	4
9	Всего в год	31 час							

3.5. Комплексно – тематическое планирование
Старшая группа
Конспект № 1

<i>Октябрь – ноябрь</i>		
<i>Задачи</i>	1. Знакомить детей с техникой степ-шага. 2. Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной деятельности	
<i>Содержание НОД</i>		<i>Дозировка</i>
<i>Примечание</i>		
I.	Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение возле степов.	5 м и н у т
II.	Комплекс №1	
1.	И. п. – основная стойка ходьба на месте на полу.	
2.	Ходьба, стоя на степе.	
3.	Степ-шаг, и. п. – стоя на полу, шаг на степ, руки поочерёдно вперёд-вверх.	
4.	Степ-шаг, кисти рук рисуют круги вдоль туловища.	15
5.	И. п. – на степе, руки на поясе. Приставной шаг вправо-влево. 1,2 – приставной шаг в сторону; 3,4 – приставной шаг на степ.	м и н
6.	И. п. – стоя на полу, руки на поясе. Степ-шаг с приседанием на степе, руки вперёд.	у т
7.	И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Степ-	

<p>шаг с поочерёдным подниманием колена вверх, руки в стороны.</p> <p>8. И. п. – лёжа спиной на степе, упор на локти, поочерёдное поднимание прямых ног вверх.</p> <p>9. «Велосипед», и. п. – лёжа спиной на степе, упор на локти, движение ногами.</p> <p>10. Степ-шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.</p> <p>III. Упражнения игрового стретчинга: «Деревце», «Звёздочка», Солнышко», «Волна»</p>	5 мин.	См. картотеку
---	--------	---------------

Конспект № 2

<i>Декабрь – январь</i>			
<i>Задачи</i>	<p>4. Упражнять детей в технике степ-шага</p> <p>5. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость.</p> <p>6. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.</p>		
<i>Содержание НОД</i>		<i>Дозировка</i>	<i>Примечание</i>
<p>I. Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному в обход по залу; ходьба и бег змейкой между степ-платформами; бег врассыпную; построение возле степов; танцевальные упражнения (импровизация)</p> <p>II. Комплекс № 2</p> <p>1. И. п. – стоя на полу, шаг на степ одной ногой, руки вперёд, шаг другой ногой, руки на поясе, шаг со степа, руки в стороны и на пояс.</p> <p>2. Степ-шаг. Упражнение «Обними плечи». И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Шаг на степ, руками обнимаем плечи; шаг на степ, руки в стороны; шаг со степа, руками обнимаем плечи; шаг со степа, плавно руки в стороны.</p> <p>3. Степ-шаг, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.</p> <p>4. И. п. – стоя на степе, приставной шаг вправо-влево с хлопками.</p> <p>5. Степ-шаг, с согнутой ногой вверх, хлопок</p>	<p>5 м и н у т</p> <p>15 м и н у т</p>		

<p>под коленом.</p> <p>6. Степ-шаг, поочерёдно колено вверх, обнимая его двумя руками.</p> <p>7. Сидя на степе, упор на локти, опускать и поднимать прямые ноги.</p> <p>8. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая руками.</p> <p>9. Степ-шаг. Упражнение «Ласточка» на степе, меняя ноги.</p> <p>10. Степ-шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.</p> <p>III. Упражнения игрового стретчинга: «Лошадка», «Поза воина», «Качели», «Лебедь»</p>	5 мин.	См. картотеку
---	--------	---------------

Конспект № 3

<i>Февраль – март</i>		
<i>Задачи</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышать уровень физического и музыкального развития детей. 2. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики. 3. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, гибкость. 4. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми. 	
	<i>Содержание НОД</i>	<i>Дозировка</i>
	<p>I. Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному, наступая на степ-платформу; бег в рассыпную; построение возле степов, танцевальные упражнения.</p> <p>II. Комплекс № 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – на полу, руки вверху, ладонями вместе, степ-шаг, сводим локти вперёд. 2. И.п. – на полу, руки к плечам. Ходьба на степе с вращением рук у плеча. 3. Ходьба на степе с интенсивной работой рук. 4. И.п. – на степе, руки на поясе, шаг со степа в сторону (одна нога на полу, другая на степе), приседания. То же другой ногой. 5. И.п. – стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки вперёд, вернуться в и.п. 6. И.п.- сидя на степе, прямые ноги вперёд, наклоны к ногам. 7. И.п. – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. 8. И.п. – на степе на одной ноге, руки в 	<p>5 м и н.</p> <p>15 м и н у т</p>
		<i>Примечание</i>

<p>7. И.п. – упор присев на степ; ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лёжа; поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п.. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</p> <p>8. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.</p> <p>9. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.</p> <p>10. Степ-шаг с дыханием, поднимая руки вверх.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>III. Упражнения игрового стретчинга: «Кошечка», «Домик», Качели», «Лебедь», «Слоник»</p>	<p>2 мин. 5 мин.</p>	<p>См. картотеку См. картотеку</p>
---	--------------------------	--

3.6.Комплексно – тематическое планирование
Подготовительная группа
Конспект № 5

<i>Октябрь – ноябрь</i>		
<i>Задачи</i>	<p>1. Закреплять у детей технику степ-шага.</p> <p>2. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость.</p> <p>3. Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.</p> <p>4. Воспитывать у детей осознанное отношение к выполнению двигательных действий.</p>	
<i>Содержание НОД</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Примечание</i>
<p>Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному, наступая на степ-платформу; бег врассыпную; построение возле степов, танцевальные упражнения.</p> <p>I. Комплекс № 5</p> <p>1. Степ-шаг, руки в стороны, вращение кулачками.</p> <p>2. И.п. – стоя на степе, руки на поясе; одна нога на степе, другой со степа вперёд-назад на пол, менять ноги.</p> <p>3. И.п. – стоя на степе, руки в стороны; «Вертушка», повороты вправо-влево.</p> <p>4. И.п. – сидя на степе, руки за спиной, скрестив ноги, наклоны к правому и левому колену, касаясь колена лбом.</p> <p>5. И.п. – мостик, руки в упор на степе, ноги согнуты в коленях на полу; сгибание рук в</p>	<p>5 М И Н.</p> <p>15 М И Н У Т</p>	

<p>локтях.</p> <p>6. И.п. – стоя на полу, руки на поясе, шаг на степ с наклоном вперёд и хлопок руками за коленями, вернуться в и.п.</p> <p>7. И.п. – сидя на степе, ноги вытянуты прямо вперёд, руки сзади, упор на степ; согнуть ноги, приподнять, обхватить их руками; вернуться в и.п.</p> <p>8. И.п. – на степе, приставные шаги в сторону с хлопками.</p> <p>9. И.п. – на степе на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты.</p> <p>10. Степ-шаг с регулировкой дыхания.</p> <p>Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик</p> <p>III. Упражнения игрового стретчинга: «Кошечка», «Домик», Качели», «Лебедь», «Слоник»</p>	<p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>См. картотеку</p>
--	-----------------------------	----------------------

Конспект № 6

<i>Декабрь – январь</i>		
<i>Задачи</i>	<p>1. Повышать уровень физического и музыкального развития детей.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики.</p> <p>3. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, гибкость.</p> <p>4. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.</p>	
<i>Содержание НОД</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Примечание</i>
<p>I. Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному, наступая на степ-платформу; ходьба «змейкой», боковой галоп, бег врассыпную; построение возле степов, танцевальные упражнения.</p> <p>II. Комплекс № 6</p> <p>1. Степ-шаг с «пружинкой», руки на поясе.</p> <p>2. И.п. – стоя на полу, руки к плечам; шаг на степ, локти вперёд; локти в стороны; шаг со степа, локти вперёд; локти в стороны.</p> <p>3. И.п. – на полу, руки вверх; шаг на степ с поочерёдным опусканием рук к плечам; шаг со степа на пол, руки поочерёдно вверх.</p> <p>4. Степ-шаг, руки прямые вперёд, поворот в стороны на каждый шаг.</p>	<p>5</p> <p>м</p> <p>и</p> <p>н.</p> <p>15</p> <p>м</p> <p>и</p> <p>н</p> <p>у</p> <p>т</p>	

<p>5. И.п. – стоя на степе, выпады поочерёдно ногами вперёд-назад.</p> <p>6. И.п. – стоя на степе, руки перед грудью; выпад в сторону, руки в стороны; в и.п. на степ; то же в другую сторону.</p> <p>7. И.п. – боком к степу, одна нога на степе, другая на полу, руки на поясе; приседания на степ, о.с.; и.п. то же, с другой стороны, боком; приседания.</p> <p>8. И.п. – лёжа на степе на животе, упражнение «Рыбка».</p> <p>9. И.п. – лёжа на спине на степе, упор на локти, вытянуть вперёд прямые ноги.</p> <p>10. Степ-шаг с регулировкой дыхания.</p> <p>Подвижная игра «Перелёт птиц»</p> <p>III. Упражнения игрового стретчинга: «Кошечка», «Домик», «Весёлый клоун», «Лебедь», «Слоник»</p>	<p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>См. картотеку</p> <p>См. картотеку</p>
---	-----------------------------	---

Конспект № 7

<i>Февраль – март</i>		
<i>Задачи</i>	<p>1. Закреплять у детей технику степ-шага. Давать координацию движений, выносливость, гибкость. Формировать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. Укреплять мизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).</p>	
<i>Содержание НОД</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Примечание</i>
<p>Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному, ходьба с различным положением рук, ходьба «змейкой», боковой галоп; бег врассыпную; построение возле степов, танцевальные упражнения.</p> <p>II. Комплекс № 7</p> <p>1. И. п. – стоя на полу, шаг на степ одной ногой, руки вперёд, шаг другой ногой, руки на поясе, шаг со степа, руки в стороны и на пояс.</p> <p>2. Степ-шаг. Упражнение «Обними плечи». И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Шаг на степ, руками обнимаем плечи; шаг на степ, руки в стороны; шаг со степа, руками обнимаем плечи; шаг со степа, плавно руки в стороны.</p> <p>3. И.п. стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз; шаг правой ногой в сторону со</p>	<p>5</p> <p>м</p> <p>и</p> <p>н.</p> <p>15</p> <p>м</p> <p>и</p> <p>н</p>	

<p>туловища.</p> <p>5. И. п. – на степе, руки на поясе. Приставной шаг вправо-влево. 1,2 – приставной шаг в сторону; 3,4 – приставной шаг на степ.</p> <p>6. И. п. – стоя на полу, руки на поясе. Степ-шаг с приседанием на степе, руки вперёд.</p> <p>7. И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Степ-шаг с поочерёдным подниманием колена вверх, руки в стороны.</p> <p>8. И.п. – сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть); три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; вернуться в и.п.</p> <p>9. И.п. – упор присев на правой ноге на степе, левую назад на носок; пружинить на ноге; подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться; то же левой ногой.</p> <p>10. Степ-шаг с регулировкой дыхания.</p> <p>Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик</p> <p>III. Упражнения игрового стретчинга: «Кошечка», «Домик», Качели», «Лебедь», «Слоник»</p>	<p>15 м и н у т</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>См. картотеку</p>
---	---	----------------------

IV. Диагностический инструментарий

Усвоение программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги)

- 1.Базовый шаг.
- 2.Шаг ноги врозь, ноги вместе.
- 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.

V. Взаимодействие с семьёй, социум.

Презентация программы: Фитнес для малышей «Фиксики»

Родительское собрание

Октябрь

Рисуем без кисточки

Консультация.

Ноябрь

Чему мы научились.

Открытое занятие.

Выставка работ.

Декабрь

Обучение нетрадиционным методам.

Мастер-класс

Январь

Зимняя фантазия.

Выставка

Февраль

Посиделки.

Праздничное занятие.

Март.

Цветов волшебное дыхание.

Апрель.

Выставка

IV. Используемая литература:

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
3. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
5. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
7. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.- 94,[2] с.
8. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4 с.

Комплекс 1

1. Вводная часть:

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку
2. Ходьба на степе
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками
4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед
5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

2. Основная часть:

1. Ходьба на степе. Руки поочередно рисуют большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки
2. Шаг на степе – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища (повторить 3 раза)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - опускаются вниз
4. Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (3, 4, 5, 6 повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу
8. Легкий бег на степе
9. Бег вокруг степа
10. Бег враспынную (7, 8, 9,10 повторить 3 раза)
11. Ходьба на степе
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч
13. Шаг в сторону со степа на степ

14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч
15. Шаг в сторону со степа на степ
16. «Крест». Шаг со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе
17. Упражнения на дыхание
18. Обычная ходьба на степе
19. Шаг со степа – на степ, руки вверх, к плечам
20. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе
21. Ходьба врассыпную, с хлопками над головой
22. Шаг на степ – со степа
23. Мах прямой ногой вверх – вперед (по 8 раз)
24. Ходьба змейкой вокруг степов
25. Мах прямой ногой вверх – вперед, руки на поясе (по 8 раз)
26. Бег змейкой вокруг степов
27. «Лодочка» на животе
28. Подвижная игра «Цирковые лошадки»

Правила игры: круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Дети убирают степы, берут коврики.

3. Заключительная часть:

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс №2

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).

3. Встать на степях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.

(№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой(2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

14. Подскоки с продвижением врассыпную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением врассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Прошнуровано и пронумеровано
33 страниц

Заведующий МАДОУ № 398
Морозова С.В. Морозова

