

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Василёк» общеразвивающего вида»
Заинского муниципального района Республики Татарстан

ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«СТЕП – АЭРОБИКА»

Инструктор по физической культуре
Васильева Марина Александровна
Срок реализации программы 1 год
Возраст для обучения 5-7 лет

Рассмотрена на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад «Василёк»
Протокол № 1 от 31.08.2016 года
Утверждена приказом
№ 28 от 31.08.2016 года

Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Василёк»



С.Н. Иванова

Содержание программы

1. Целевой раздел:

1. Пояснительная записка	
1.1. Цель и задачи программы.....	5
1.2. Педагогические принципы.....	6
1.3. Психологическое обеспечение программы.....	8
1.4. Методические рекомендации.....	8
2. Планируемые результаты освоения программы.....	11

2. Содержательный раздел

2.1. Разделы программы.....	12
2.2. Планирование кружковой работы.....	13
2.3. Основные принципы работы с родителями.....	17

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	19
3.2. Режим организации занятий.....	20
3.3. Кадровый потенциал.....	20
3.4. Обеспечение методической литературой.....	21

Приложение

1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОО по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, решено ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО кружок «Степ – аэробика» для детей 5-7 лет. Дети этого возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движении, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Занятия степ – аэробикой способны эффективно удовлетворить эту потребность в доступной и интересной для детей форме.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Рабочая программа разработана в соответствии с примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до

школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015г., в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155).

Актуальность.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием. Снаряд очень полезен 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 ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее **оздоровительный эффект.**

Новизна.

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения

по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной 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).

1.1. Цель программы.

Укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Задачи программы:

- создать условия для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни;
- 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 физкультурой.

1.2. Педагогические принципы.

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
- Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
- Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму».
- Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, через реализацию которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
- Принцип интеграции образовательных областей (физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
- Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, последовательности и систематичности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает

развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

Последовательность и систематичность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более сложного.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.
- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип – развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе –тренирующих воздействий –

планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.3. Психологическое обеспечение программы.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- формирование умений воспитанников по данному виду обучения;
- применение индивидуальных и групповых форм обучения.

1.4. Методические рекомендации.

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдение основных физиологических принципов:

- 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, основной и заключительной 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 140 – 150 уд./ мин.

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

Гигиенические требования.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см.

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

Занятия проводятся в спортивном зале.

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ – аэробики:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ–тренировки:

- выполнять шаги в центр степ – доски;
- 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.

2. Планируемые результаты освоения программы.

- Сформированность навыков правильной осанки.
- Сформированность правильного речевого дыхания.
- Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитание чувства уверенности в себе.
-

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДООУ (сентябрь и май);
- наблюдение за выполнением основных видов движений в свободной двигательной деятельности детей, проявления волевых качеств, творчества в двигательной деятельности;
- бесед с воспитанниками и их родителями, анкетирования.

Формы подведения итогов реализации программы:

- 1 этап – мониторинг по методике Шармановой С.Б., Сиротиной О.А., Пигаловой Л.В. (Приложение).
- 2 этап – выступления на спортивных праздниках в детском саду.
- 3 этап – выступления перед родителями на собраниях.

2. Содержательный раздел

2.1. Разделы программы «Степ – аэробика».

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег. (Приложение 2)

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики, освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Воздушный шар», «Ветер», «Радуга обними меня», «Кто громче?», «Хомячки». (Приложение 3)

Раздел «Игровой самомассаж и пальчиковая гимнастика» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа и пальчиковой гимнастики в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Комплексы пальчиковой гимнастики: «Смешные человечки», «Разыгра», «Две подружки», «Дом», «Семья могучая», «Фигурки». Разминки-самомассаж: «Лепим лицо», «Упругий живот», «Быстрые ноги», «Красивые руки», «Умная голова». (Приложение 4)

Раздел «Веселый тренинг»- это подражание, каким либо действиям различных персонажей, а также предметов, птиц, рыб, зверей деревьев. Все они способствуют развитию физических качеств. Игровые упражнения: «Качалочка», «Цапля», «Катание на морском коньке», «Стойкий оловянный солдатик», «Карусель», «Насос», «Маленький мостик», «Паровозик», «Колобок», «Ракета», «Гусеница», «Крокодил» и др. (Приложение 5)

Раздел «Игровой стретчинг» - освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность, амплитуду движений. Игровые комплексы: «Красивая осанка», «Лебединая шея», «Доброе утро», «Здоровье позвоночника», «Гуси лебеди» и др. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для развития стоп, на равновесие. (Приложение 6)

2.2. Планирование кружковой работы.

Учебно-тематический план

№п/ п	Месяц	Комплексы	Количество часов		
			всего	теор.	практ.
1	октябрь	1 комплекс	2	0,5	1,5
2	ноябрь	2 комплекс	2	0,5	1,5
3	декабрь	3 комплекс	2	0,5	1,5
4	январь	4 комплекс	2	0,5	1,5
5	февраль	5 комплекс	2	0,5	1,5
6	март	6 комплекс	2	0,5	1,5
7	апрель	7 комплекс	2	0,5	1,5
8	май	8 комплекс	2	-	2

Итого: 16 часов

Каждый раздел обучения составляет 4 недели. В течение этого периода занятия объединены одним комплексом, что дает возможность педагогу подбирать для решения обучающих задач однородный по технике выполнения двигательный материал.

Месяц/ комплекс	Число занятий/часов	Задачи обучения, воспитания	Содержание
Октябрь 1 комплекс	4 по 30мин 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить с понятиями «степ», «аэробика». - Разучить комплекс №1 на степ – платформах. -Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка), упражнениям с различным подходом к платформе. - Развивать мышечную силу ног, умение работать в общем темпе. 	Беседа Упражнения Веселого тренинга, Подвижная игра «Бубен»
Ноябрь 2 комплекс	4 по 30мин 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить со спортивным инвентарем – степ-платформа. - Разучить комплекс №2 на степ – платформа. -Развивать выносливость, равновесие, гибкость. -Укреплять дыхательную систему. <p>Итог: Фоторепортаж фрагментов занятий</p>	Беседа «Дыхательная гимнастика», Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
Декабрь	4 по 30мин	- Ознакомить с правилами	Беседа

3 комплекс	2 часа	<p>техники безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить комплекс №3 на степ – платформах - Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. - Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 	<p>Веселый тренинг</p> <p>Подвижная игра для профилактики плоскостопия</p>
Январь 4 комплекс	4 по 30мин 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> - Презентация «Степ – аэробика». - Разучить комплекс №4 на степ – платформах - Развивать выносливость, гибкость. - Совершенствовать точность движений. 	<p>Беседа</p> <p>«Игровой самомассаж и пальчиковая гимнастика»,</p> <p>Подвижная игра «Цирковые лошади».</p>
Февраль 5 комплекс	4 по 30мин 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить с понятием «Правильная осанка». - Разучить комплекс №5 на степ – платформах. - Продолжать закреплять степ шаги. 	<p>Беседа</p> <p>«Игровой стретчинг»,</p> <p>Подвижная игра</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать точность движений. - Развивать быстроту. <p>Итог: Фоторепортаж фрагментов занятий</p>	«Физкультура!».
Март 6 комплекс	4 по 30мин 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> -Ознакомить с понятием «Двигательные качества». - Разучить комплекс №6. -Поддерживать интерес заниматься аэробикой. - Совершенствовать разученные шаги. - Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. -Воспитывать любовь к физкультуре. -Развивать ориентировку в пространстве. 	Беседа «Строевые упражнения», Подвижная игра «Скворечники»
Апрель 7 комплекс	4 по 30мин 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить о пользе «Степ-аэробики» - Разучить комплекс №7. -Упражнять в сочетании элементов. - Продолжать развивать мышечную силу ног. 	Беседа «Игровой стретчинг», Подвижная игра «Бубен»

<p>Май 8 комплекс</p>	<p>4 по 30мин 2 часа</p>	<p>- Разучить комплекс №8. - Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. - Развивать умение действовать в общем темпе Итог: Фоторепортаж фрагментов занятий. Мониторинг.</p>	<p>Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик», наблюдение, тестирование.</p>
-------------------------------	------------------------------	--	---

2.3.Основные принципы работы с родителями

- Принцип активности и сознательности – участие родителей в работе над программой «Степ – аэробика».
- Принцип открытости и доверия – предоставление каждому родителю возможности знать и видеть, как развиваются дети.
- Принцип сотрудничества - общение «на равных»; совместная деятельность, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.
- Принцип согласованного взаимодействия - возможность высказывать друг другу свои соображения о тех или иных проблемах.
- Принцип воздействия на семью через ребенка – если жизнь в творческом объединении эмоционально насыщена, комфортна, содержательна, то ребенок обязательно поделится впечатлениями с родителями.

Основные направления в работе с родителями:

- Организационно-посредническое (вовлечение родителей в образовательный процесс программы).
- Информационно-просветительское.
- Организационно-педагогическое (вовлечение родителей в совместную с детьми и педагогами деятельность, участие в мероприятиях, оказание посильной помощи творческому объединению).

3. Организационный раздел

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

Чтобы успешно обучить детей, педагог, прежде всего сам, должен владеть необходимыми, знаниями, умениями и навыками изготовления разнообразных доступных и посильных для детей данного возраста изделий, имеющих практическую значимость.

Помещение соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования и оборудовано необходимым количеством мест для обучающихся.

До начала занятий и после их окончания осуществляется проветривание помещения.

В наличие имеются разные материалы и оборудование, необходимые для работы.

В процессе обучения дети и педагог строго соблюдают правила техники безопасности труда.

Информационно-методическое обеспечение

Программно-методическое обеспечение соответствует программе «Степ – аэробика», разработанной в соответствии с ФГОС, требованиями СанПиН и возрастными особенностями контингента воспитанников.

3.2. Режим организации занятий

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Продолжительность обучения (общий объём) – 32 занятия.

Учебная группа состоит из 10 – 15 детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня, продолжительностью 25 – 30 минут.

3.3. Кадровый потенциал

Программу разработал инструктор по физической культуре Васильева Марина Александровна. Педагогический стаж в данной должности 5 лет.

3.4. Методическая литература

- Борисова М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. – М., 2014.
- Бочкарёва О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
- Луконина Л., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2004.
- Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. – М.: АРКТИ, 2000.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду – М.: Мозаика-синтез, 2004.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.1.3049-13
- Яковлева Т. Утренняя гимнастика с использованием степ – платформ // Ребенок в детском саду – 2015. – 6