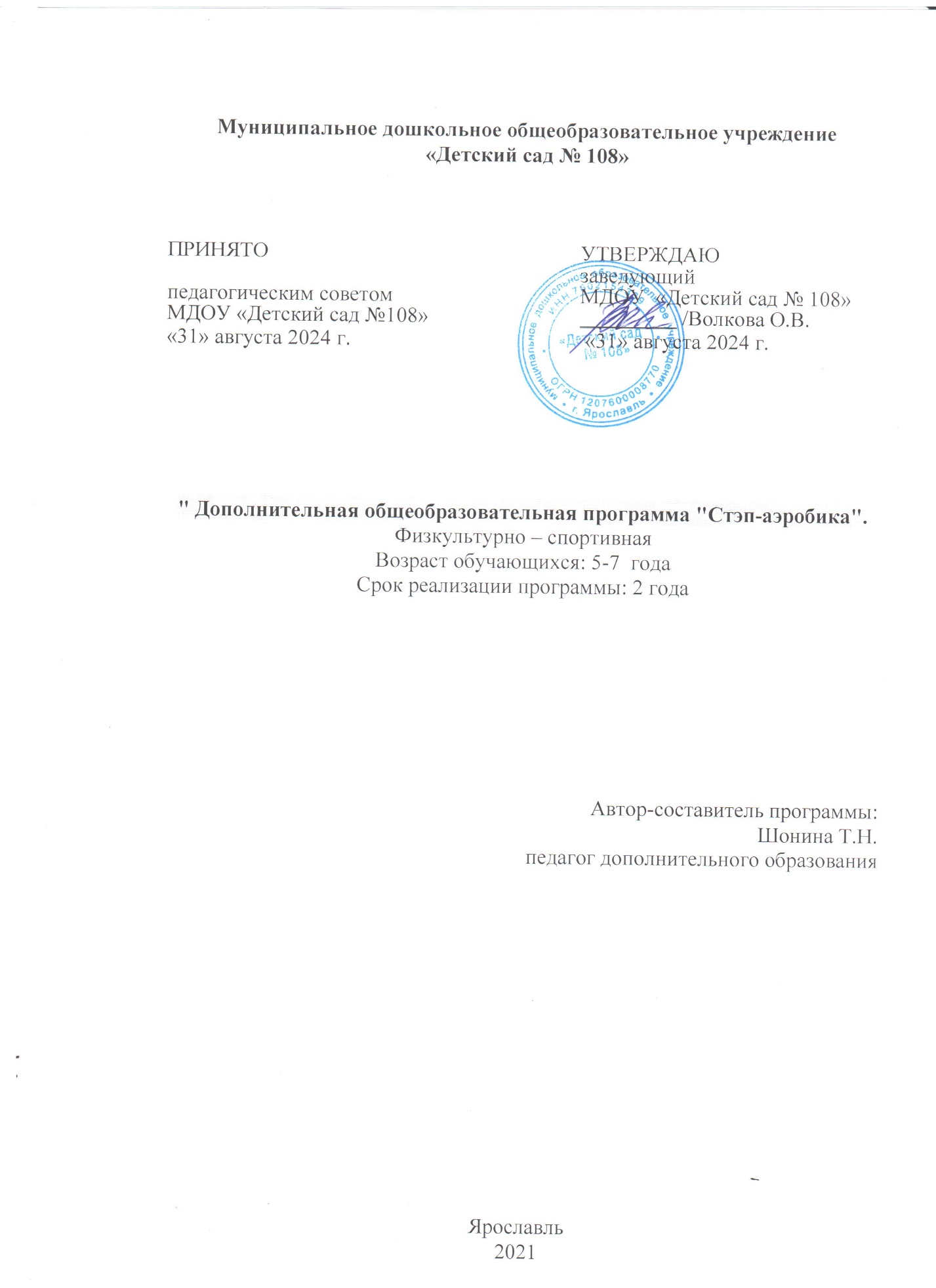
****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Страница** |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| **1.1** | **Актуальность** | **3** |
| **1.2** | **Новизна** | **5** |
| **1.3** | **Нормативная база** | **5** |
| **1.4** | **Цели и задачи реализации программы дополнительного образования** | **5** |
| **1.5** | **Принципы и подходы к формированию и реализации программы** | **6** |
| **1.6** | **Характеристики, значимые для реализации программы. Возрастные особенности детей** | **7** |
| **1.7** | **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды** | **8** |
| **2.** | **Учебно-тематическмий план** | **8** |
| **2.1** | **Календарный учебный план (первый год обучения)** | **8** |
| **2.2** | **Календарный учебный план (второй год обучения)** | **9** |
| **2.3** | **Перспективно-календарный план (первый год обучения)** | **9** |
| **2.4** | **Перспективно-календарный план (второй год обучения)** | **11** |
| **3.** | **Содержательный раздел.** | **13** |
| **4.** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **14** |
| **4.1** | **Целевые ориентиры уровня дополнительного образования** | **15** |
| **4.2** | **Оценка образовательных результатов по итогам освоения программы после первого года** | **15** |
| **4.3** | **Оценка образовательных результатов по итогам освоения программы после второго года** | **15** |
| **4.4** | **Материально-техническое обеспечение программы.** | **16** |
| **5.** | **Контрольно-измерительные материалы** | **16** |
| **6.** | **Список литературы** | **18** |

**1. Пояснительная записка**

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. 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   необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Система воспитательно-оздоровительной работы МДОУ «Детский сад № 32» наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования физкульурно-спортивной направленности.

Данная программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных

потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается

индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями

федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель)

представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие

становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную

успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;

- организационные условия;

- материально-технические условия (развивающая среда);

*В данной образовательной программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:*

Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей

воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее

направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка

имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь

повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду,

постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от

материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор

материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное

отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера

занятий.

* 1. **Актуальность**

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает

центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются

основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные

способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире

приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично

развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и

поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с

детства. По мнению специалистов – медиков, 75 %всех болезней человека заложено в

детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к

вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически

адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка,

происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а

так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества,

вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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. Заболеваемость

детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических,

социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

-наследственность;

-неблагоприятная экологическая обстановка;

-«электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные

игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов,

постоянно звучащая рок-музыка);

-образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);

-а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего

дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной

активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность

в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические

особенности детского организма. Именно поэтому, для оздоровления дошкольников

необходимо использовать физическую культуру.

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным 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, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

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.

* 1. **Новизна.**

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 циклического 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.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего

дошкольного возраста продолжительностью 20мин. и с детьми старшего дошкольного

возраста продолжительностью 25-30 мин.

- Как часть занятия от 10 до 15мин.

- В форме утреней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный

эффект.

- В показательных выступлениях на праздниках.

- Как степ развлечение.

**Организация образовательного процесса:**

Сроки реализации программы – 2 года.

Обучение проводится с группой воспитанников. Возраст детей 5-7 лет.

Старшая группа – 2 раз в неделю (30 минут).

Подготовительная группа – 2 раз в неделю (35 минут).

Количество детей в подгруппе – до 15 человек.

**1.3. Нормативная база.**

Образовательная программа разработана с учетом методических рекомендаций по

физическому воспитанию дошкольников.

- Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной

общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013г.

N 1155,

- Методическое письмо «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для

дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое

письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15)

- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27 октября 2011 г. N

2562 г. Москва (Постановление Правительства РФ) 5.

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи».

**1.4. Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

**Задачи:**

*I. Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;

- формировать правильную осанку, стопу;

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

- приобщать к здоровому образу жизни.

*II. Развитие двигательных качеств и умений:*

- развивать точность и координацию движений;

- развивать гибкость, пластичность;

- воспитывать выносливость;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- обогащать двигательный опыт ребенка

- формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом

совершенствовании.

*III. Развитие музыкальности.*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;

- развивать чувство ритма;

- развивать музыкальную память.

*IV. Развитие психических процессов*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

*V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**1.5. Принципы и подходы к формированию и реализации программы**

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

- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за 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.

- Принцип последовательности и систематичности. Систематичность – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения.

Последовательность 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 простого.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные

особенности. Развитие двигательной активности детей требует индивидуального похода.

Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе

выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать

содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка.

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).

**1.6. Характеристики, значимые для реализации программы. Возрастные особенности детей.**

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год

ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни

чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По

средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела -

17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц -

200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста

отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина

конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются

индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек.

Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у

мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки,

ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это

влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим

воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий,

фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях,

например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется

вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть

лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей,

но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно

легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении

упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого

равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и

других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка

показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении

упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия.

Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной

амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не

завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не

всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в

минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см3,

но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у

детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и

физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной

расточительности».

**1.7. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Разнообразное физическое оборудование и пособия являются составной частью

общей развивающей предметно-пространственной среды дошкольного образовательного

учреждения. В процессе оптимизации двигательной активности детей правильный подбор

и рациональное использование оборудования способствует более полно удовлетворить

двигательные потребности каждого ребенка, способствует формированию базовых

умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма,

развитию двигательных качеств и способностей воспитанию интереса к разным видам

занятий по физической культуре. Наряду с этим решаются задачи, направленные на

укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, на воспитание нравственных и

волевых качеств, на развитие многих психических процессов и свойств личности.

Предметы физкультурного и спортивного – игрового оборудования в дошкольном

учреждении необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей детей.

Разнообразное оборудование необходимо для оснащения физкультурно – музыкальных,

залов, физкультурных и групповых площадок на участках дошкольного учреждения.

Также нужно иметь измерительные приборы, которые необходимы для проведения

диагностики физической подготовленности комплексной оценки двигательной

активности, определения физической нагрузки и функционального состояния организма

ребенка.

Рациональный подбор физкультурного и спортивного – игрового оборудования

поможет обеспечить реализацию содержания самых разных видов занятий по физической

культуре.

Но менее важно иметь необходимый набор оборудования для оптимального

обеспечения организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей.

Наличие разных видов оборудования и пособий позволит наиболее рационально

применять их в различных видах занятий, создавать разнообразные варианты упражнений.

С целью создания большого пространства для двигательной деятельности детей и

поддержания их интереса к разным пособиям важно большую часть их хранить в

дополнительных помещениях.

Располагать оборудование следует таким образом, чтобы дети могли свободно

подойти к нему и самостоятельно пользоваться им. Середина зала должна быть

свободной, чтобы на ней можно было разместить разнообразные предметы.

Физкультурное оборудование необходимо содержать в чистоте. При оборудовании

физкультурного зала нужно помнить и об эстетическом оформлении.

**2. Учебно-тематический план**

**2.1 Календарный учебный план (первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Сроки проведения  первичного обследования | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения вводных занятий | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения:  - обучающих и комбинированных занятий |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Сроки итогового обследования |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

**2.2 Календарный учебный план (второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Сроки проведения  первичного обследования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения:  - обучающих занятий  -комбинированных занятий | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Сроки итогового обследования |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

**2.3 Перспективно-календарный план (первый год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 (ЕВ Сулим) 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.  4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  5. Укреплять дыхательную систему.  6. Развивать уверенность в себе.  7. Разучить комплекс № 4 (ЕВ Сулим) на степ - платформах. |
| Комбинированное  2,3,4 неделя |
| Декабрь | Обучающее  1 неделя | |  |  | | --- | --- | | 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 (ЕВ Сулим) на степ –  платформах. | Комплекс №5 (ЕВ Сулим) | |
| Комбинированное  2,3,4 недели |
| Январь | Обучающее  1 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 (ЕВ Сулим) на степ - платформах. |
| Комбинированное  2,3,4 неделя |
| Февраль | Обучающее  1 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 (ЕВ Сулим) на степ - платформах. |
| Комбинированное  2,3,4 неделя |
| Март | Обучающее  1 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 (ЕВ Сулим) на степ - платформах |
| Комбинированное  2-3, 4 неделя |
| Апрель | Обучающее  1 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. |
| 2,3,4 неделя |
| Май | Комбинированное 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). |
| Диагностическое 3-4 неделя |

**2.2. Перспективно-календарный план (второй год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Виды занятий | Цель |
| Сентябрь | Диагностическое 1неделя | 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  2,3,4 неделя | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.  2. Разучить комплекс № 10 (ЕВ Сулим) на степ - платформах.  3. Развивать равновесие, выносливость.  4. Развивать ориентировку в пространстве. |
| Октябрь | Обучающее  1 неделя | 1. Разучить комплекс № 11 (ЕВ Сулим) на степ - платформах.  2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)  3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.  4. Развивать мышечную силу ног.  5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. |
| Комбинированное  2,3,4 недели |
| Ноябрь | Обучающее  1 неделя | 1. Разучить комплекс № 12 (ЕВ Сулим) 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 . |
| Комбинированное  2-3,4 неделя |
| Декабрь | Обучающее  1 неделя | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1. Разучивать комплекс №13 (ЕВ Сулим) 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 композиции  «Богатырская сила» | | Комплекс №5 (ЕВ Сулим) | |
| Комбинированное  2,3,4 недели |
| Январь | Обучающее  1 неделя | 1. Разучивать комплекс №14 (ЕВ Сулим) 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. |
| Комбинированное  2-3,4 неделя |
| Февраль | Обучающее  1 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. Разучивать связки из нескольких шагов.  7. Разучивать комплекс №15 (ЕВ Сулим) на степ – платформах. |
| Комбинированное  2,3,4 неделя |
| Март | Обучающее  1 неделя | 1. Разучивать комплекс №16 (ЕВ Сулим) 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. |
| Комбинированное  2-3,4 неделя |
| Апрель | Обучающее  1 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. |
| Комбинированное  2,3,4 неделя |
| Май | Комбинированное  Диагностическое 1,2,3, 4 неделя | 1.Закрепить разученные ранее упражнения.  2.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств  такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.  3.Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). |

**3. Содержательный раздел.**

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Длительность** | | **Количество**  **упражнений** | | **Преимущественная**  **направленность**  **упражнений** |
| **1. Вводная:**  **-Строевые**  **упражнения**  -**Игроритмика**  **- звероаэробика** | старшая | подготови  тельная | старшая | подготови  тельная | -На осанку,  -Типы ходьбы,  -Движения рук,  хлопки в такт. |
| 3 мин. | 4 мин. | 6 упр. | 8 упр. |
| **2. Основная:**  -**Танцевальные**  **шаги;**  **-Акробатические**  **упражнения;**  **-Гимнастический**  **Этюд**  **- Подвижные игры** | 20 мин.  5 мин.  6 мин.  5 мин  4 мин | 24 мин.  6 мин.  8 мин.  6 мин  4 мин | 7 упр.  4 упр.  8 упр.  1 игра | 9 упр.  6 упр.  10 упр.  1 игра | - Для мышц шеи,  -Для мышц  плечевого пояса,  -Для мышц  туловища,  -Для ног,  -Для развития  мышц силы,  -Для развития  гибкости,  -Для развития  ритма, такта. |
| **3.Заключительная:**  -**Самомассаж;**  -**Дыхательные**  **упражнения** | 2 мин.  1 мин.  1 мин | 2 мин.  1 мин.  1 мин. | 2 упр.  2 упр. | 2 упр.  2 упр | -Массаж рук;  -На дыхание;  -Расслабление. |

Цель вводной части - 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 вводной части 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 - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание

«шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных

движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на

правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать

один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки

достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания;

-увеличивается систолический и минутный объем 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 занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы

переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму

энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью занятия является stretch (стретч), который призван решить

следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей

амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного

состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает 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 тренером

музыкальное произведение лирического характера. «Stretch» 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.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и

упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для

создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует

поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить

занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

**4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет. Количественный состав группы 15 человек.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки обучения | Продолжительность занятия (мин) | Количество занятий в неделю | Количество часов |
| 1 год обучения – 5-6 лет  (сентябрь-май) | 25 мин. | 2 | 71 |
| 2 год обучения – 6-7 лет  (сентябрь – май) | 30 мин. | 2 | 74 |

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

- физкультурный зал;

- приобретены степ - платформы;

- разработаны картотеки;

- составлен график занятий.

**4.1 Целевые ориентиры уровня дополнительного образования**

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь

следующих результатов:

-сформированность навыков правильной осанки;

-сформированность правильного речевого дыхания;

-развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу,

ибкость, 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;

-воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к

занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

-воспитывать чувство уверенности в себе.

**4.2 Оценка образовательных результатов по итогам освоения программы после первого года:**

1. Сформированы навыки правильной осанки;

2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

3. Наблюдается снижение заболеваемости.

4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям

физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

**4.3 Оценка образовательных результатов по итогам освоения программы после второго года:**

1. Сформирована правильная осанка;

2. Сформировано правильное речевое дыхание;

3. Развита быстрота, сила, гибкость, ловкость, координация движений и равновесие;

4. Сформировано умение ритмически согласовано выполнять степ-шаги под музыку;

5. Выполнение детьми четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

6. Сформировано эмоционально-положительное отношение к занятиям к физической культуры и самостоятельной двигательной деятельности;

7. Сформировано чувство уверенности в себе;

8. Наблюдается снижение заболеваемости.

**4.4 Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Физкультурный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный);

2. Степ – платформа на каждого ребенка;

3. Гимнастические маты;

4. Спортивная форма, костюмы для выступлений;

5. Мячи малого размера;

6. Гантели;

7. Обручи, флажки.

8. Магнитофон;

9. CD и аудио материал

Разнообразное физическое оборудование и пособия являются составной частью

общей развивающей предметно-пространственной среды дошкольного образовательного

учреждения. В процессе оптимизации двигательной активности детей правильный подбор

и рациональное использование оборудования способствует более полно удовлетворить

двигательные потребности каждого ребенка, способствует формированию базовых

умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма,

развитию двигательных качеств и способностей воспитанию интереса к разным видам

занятий по физической культуре. Наряду с этим решаются задачи, направленные на

укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, на воспитание нравственных и

волевых качеств, на развитие многих психических процессов и свойств личности.

Предметы физкультурного и спортивного – игрового оборудования в дошкольном

учреждении необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей детей.

Разнообразное оборудование необходимо для оснащения физкультурно – музыкальных,

залов, физкультурных и групповых площадок на участках дошкольного учреждения.

Также нужно иметь измерительные приборы, которые необходимы для проведения

диагностики физической подготовленности комплексной оценки двигательной

активности, определения физической нагрузки и функционального состояния организма

ребенка.

Рациональный подбор физкультурного и спортивного – игрового оборудования

поможет обеспечить реализацию содержания самых разных видов занятий по физической

культуре.

Но менее важно иметь необходимый набор оборудования для оптимального

обеспечения организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей.

Наличие разных видов оборудования и пособий позволит наиболее рационально

применять их в различных видах занятий, создавать разнообразные варианты упражнений.

С целью создания большого пространства для двигательной деятельности детей и

поддержания их интереса к разным пособиям важно большую часть их хранить в

дополнительных помещениях.

Располагать оборудование следует таким образом, чтобы дети могли свободно

подойти к нему и самостоятельно пользоваться им. Середина зала должна быть

свободной, чтобы на ней можно было разместить разнообразные предметы.

Физкультурное оборудование необходимо содержать в чистоте. При оборудовании

физкультурного зала нужно помнить и об эстетическом оформлении

**5. Контрольно-измерительные материалы**

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.

**Диагностические методики.**

**1). Равновесие.**

1.Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 лет |  | 6 лет |  | 7 лет |
| **Мальчики** | 8,7-12 |  | 12,1-25,0 |  | 25,1-30, 2 |
| **Девочки** | 7,3-10,6 |  | 10,7-23,7 |  | 23.8-30 |

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

**2). Гибкость.**

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Уровни** | **5-6** | | |  | **6-7** | |
| **Мальчики** | Высокий |  | | 7см | | 6см |  |
| Средний | 2-4см | | |  | 3-5см | |  |
| Низкий | Менее2см | | |  | Менее 3см | |  |
| **Девочки** | Высокий |  | 8см | | | 8см |  |  |
| Средний | 4-7см | | |  | 4-7см | |  |
| Низкий | Менее 4см | | |  | Менее 4см | |  |

**3). Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену

музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

**4). Знание базовых шагов**.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Карта диагностического обследования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Владение доской | | Знание базовых шагов | | Чувство ритма | | Равновесие | | Гибкость | | Статическое равновесие | | Уровень  усвоения программы | |
|  | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6. Список литературы:**

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №

2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование,

2008г.

3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.

4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический

журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.

5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.

6. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика

№1/01/11

7. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая

гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс.,

2000.