

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад №1»
(МОУ «НШДС №1»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ «НШДС №1»
(Протокол № 6
от 31.08.2021 г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МОУ «НШДС №1»
от 31.08.2021 г.
№ 01-08/170

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Степ-аэробика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников – – 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
инструктор по физической культуре
Соболина Татьяна Николаевна

г. Ухта
2021 год

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Степ-аэробика» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, с учетом Распоряжения Правительства РФ от 04.09. 2014г. № 1726-р «Концепция дополнительного образования», приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми», письмом Минобрнауки от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Уставом МОУ «НШДС №1», Постановлением Правительства РФ «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» от 15.08.2013 г. №706; приказом министерства просвещения РФ от 09.11. 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмом Министерства образования от 11.12.2006 г. РФ№ 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Международной Конвенцией о правах ребенка, Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года.

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютерами или телевизором. А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика. Из-за малой двигательной активности и переедания уже в раннем возрасте возникает ожирение. Поэтому чрезвычайно важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культуры в раннем детстве. В связи с этим создание соответствующих детскому возрасту программ степ – аэробики, привлечение детей к регулярным занятиям, доставляющим им удовольствие, привитие навыков двигательной активности – первостепенная задача детского сада.

Особенностью степ – аэробики является использование специальной степ – платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), напрыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно–мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.

Программа «Степ-аэробика» физкультурно-спортивной направленности, а также она является музыкально-ритмическим тренингом для детей,

развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье, причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. 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. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. 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.

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.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой.

На занятиях степ-аэробики 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. Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма

благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Отличительная особенность программы 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.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: воспитанники старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

Объем программы: занятия по курсу дополнительной образовательной услуги проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 1 занятия 30 минут, программа реализуется в течение 27 занятий.

Цель программы: развитие физических качеств воспитанников средствами степ – аэробики.

Задачи:

Развивающие:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах.

Обучающие:

- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

2. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел	всего
1.	Развитие умения соотносить движения с музыкой	6
2.	Развитие двигательных качеств и умений	11
3.	Развитие умений ориентироваться в пространстве	2
4.	Развитие творческих способностей	5

5.	Развитие и тренировка психических процессов	4
	Итого	28

Календарно-тематическое планирование

МЕСЯЦ	Задачи	Часы практические
Октябрь	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степен.</p> <p>3.Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Познакомить со степ-дорожкой</p> <p>Р5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение беседа</p> <p>3 часа 1 час</p>
Ноябрь	<p>1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</p> <p>4.Разучивание новых шагов.</p> <p>5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>6.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>7.Развивать уверенность в себе.</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p> <p>2 часа 2 часа</p>
Декабрь	<p>1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на степе</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p> <p>2 часа 2 часа</p>
Январь	<p>1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах</p>	<p>Показ, объяснение,</p> <p>3 часа 1 час</p>

	2.Закреплять ранее изученные шаги.	похвала, поощрение	
	3.Разучить новый шаг.		
	4.Развивать выносливость, гибкость.		
	5.Развитие правильной осанки		
	1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах		
	2.Продолжать закреплять степ шаги.	Показ,	
Февраль	3.Учить реагировать на визуальные контакты	объяснение, похвала, поощрение	3часа 1 час
	4.Совершенствовать точность движений		
	5.Развивать быстроту.		
	6.Комплекс№3 с гантелями		
	1.Разучить комплекс №4		
	2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой		
	3.Совершенствовать разученные шаги.		
Март	4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3часа 1 час
	5.Воспитывать любовь к физкультуре.		
	6.Развивать ориентировку в пространстве.		
	7.Разучивание связок из нескольких шагов.		
	Повторение комплексов		
	Закреплять разученное		
апрель	Продолжать развивать выносливость, равновесие	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа
	гибкость, быстроту.		
	Развивать умение действовать в общем темпе		

Планируемые результаты 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 шаг - шаги под музыку,
- четкие координированные движения во взаимосвязи с речью,
- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности,
- чувство уверенности в себе.

Оценочные материалы

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности.
2. Любознательный, активный	Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.
3. Эмоционально отзывчивый	Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками.
5. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности.
6. Овладевший универсальными предпосылками учебной	Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого

деятельности	и выполнять его инструкцию. Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью.
7. Овладевший необходимыми умениями и навыками	У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности

Мониторинг осуществляется через педагогическое наблюдение. Итоговый результат реализации программы и достижения воспитанниками планируемых результатов представляется на открытом занятии.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы организации и виды занятий

Формы организации:

Групповые занятия – это занятия, в которых участвует одна группа детей. Педагог непосредственно воздействует на всех детей, предоставляя возможность для творческого развития личности в коллективе. На групповых занятиях изучаются новые движения, композиции, упражнения.

Виды занятий:

- тренировочное, отработка навыка;
- творческий отчет;
- практическое занятие.

Занятие – основная форма организации работы с детьми.

По содержанию они разнообразны:

- типовые;
- тематические (тема связана с танцем);
- сюжетные (имеют общую сюжетную линию: сказочный или игровой)

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Структура занятий

1. Организованный вход в зал.

Цель: создать эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Поклон – приветствие, классический экзерсис (по выбору педагога).

2. Подготовительная часть.

Цель: разогреть мышцы, упражнять в танцевальных движениях.

а) игровая ритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);

б) игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и двигательной гимнастики);

в) *танцевально-ритмическая гимнастика и пластика* (образно-танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды).

3. Основная часть

Цель: разучивание новых танцевальных композиций или повторение пройденного материала.

4. Заключительная часть

Цель: развитие творческих способностей детей.

Коммуникативно-танцевальная игра (на развитие навыков общения для детей 5-6 лет)

5. Организованный выход из зала.

Поклон-прощание.

Принципы обучения

Развивающий характер образования в соответствии со способностями и возможностями ребенка.

- Системность, целенаправленность.
- Обучение – через творчество и игру!
- Успешность! (каждый ребенок должен знать и понимать, что он уникален и неповторим, получать задания, которые способен успешно выполнить).

Это позволяет оптимально распределить нагрузку на занятиях, так как происходит чередование быстрых упражнений с растяжкой, благодаря чему у детей развивается одновременно чувство ритма и пластики. Чередование танцевальных стилей также способствует переключению на разные музыкальные направления и ритмы, развитию творческого потенциала детей и развитию способностей к импровизации. Данная программа является вариативной, позволяющая учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника в соответствии с группами здоровья (основная, подготовительная). Педагог в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития ребенка и на этом основании подбирает специальный, индивидуально-ориентированный материал.

Материально – техническое обеспечение программы

1. Физкультурный зал
2. Музыкальный зал
3. Мячи малого размера
4. Степ – платформы
5. Магнитофон;
6. CD и аудио материал

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки.

Список литературы

1. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех /Иванова О.А., Дикаревич Л.М./ Здоровье 1993 год №1

2. Правильные скамейки – Обруч 2007 №5
3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. – Двигательный игротренинг для дошкольников Творческий Центр «Сфера» Санкт – Петербург 2009 год
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. – Физические упражнения и подвижные игры дошкольников Москва 1971 год.
5. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
7. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
8. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
9. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
10. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
11. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
12. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
13. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
14. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
15. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
16. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
17. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
18. Арсеновская, О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения [Текст]: методическое пособие / О. Н. Арсеновская. - Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
19. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика [Текст]: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
20. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ/ Н. В. Зарецкая. – Москва.: Айрис-пресс, 2005.
21. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблук. Часть 1-я [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2000.
22. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблук. Часть 2-я [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2005.
23. Каплунова, И. М. Потанцуй со мной, дружок! [Текст]: /И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. СПб.: Невская нота, 2010.
24. Коренева, Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: учебно-методическое пособие (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – ч.1. – 112 с.

25. Праслова, Г. А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста [Текст]: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Г. А. Праслова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 384 с.
26. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду [Текст]: С.Л. Слуцкая. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006. – 272 с.
27. Фирилева, Ж. Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2005. – 352 с.
28. Фирилева, Ж. Е. ФИТНЕС – ДАНС лечебно – профилактический танец [Текст] : учебно – методическое пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: Детство – пресс, 2007. - 375 с.
29. Фольклор – музыка – театр [Текст] : программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: программно-методическое пособие / под ред. С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 216 с.

