

Управление образования
Администрация Петровского муниципального района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №17 «Рождественский» г. Петровска Саратовской области

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ д/с № 17 «Рождественский»
г. Петровска Саратовской области
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующей
МБДОУ д/с № 17 «Рождественский»
г. Петровска Саратовской области
№ 96 от «29» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«Весёлые ступеньки»
(степ-аэробика)**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:

Мещерякова Елена Васильевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ д/с № 17 «Рождественский»
г. Петровск Саратовская область

г. Петровск 2024 г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые ступеньки» (степ-аэробика) (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Программа разработана по запросам родителей детей посещающих МБДОУ детский сад №17 «Рождественский», с учётом ресурсного потенциала ДОУ и законодательных нормативно-правовых документов.

Актуальность Программы

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Особенности степ-аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение и радость. Музыка, хорошо подобранная движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. 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 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, целеустремленности.

Новизна Программы

Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями физкультурой. Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе и возможностью поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности.

Этому способствует положительный эмоциональный музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с нетрадиционным индивидуальным предметом – степ -платформой.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания и специальные упражнения по степ – аэробике, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также лого-ритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, разовьёт физические и творческие способности детей.

Педагогическая целесообразность Программы

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной

профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Программа способствует развитию у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Дети легче запоминают и усваивают движения, повышается эмоциональный фон занятия. Всё это в комплексе даёт положительную динамику в развитии, воспитании и образовании детей.

Адресат программы ориентирован на детей 5-7 летнего возраста без предварительного отбора.

Возрастные особенности детей

Программа основывается на знании особенностей развития, то есть на понимании того, что все дети проходят определенные стадии развития, но при этом каждый ребенок уникален и индивидуален. Педагог учитывает особенности детей дошкольного возраста и с вниманием относится к их индивидуальным физическим способностям, что способствует обеспечению эмоционального благополучия каждого воспитанника.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-7 лет

Этот период жизни ребенка принято называть старший дошкольный возраст. В это время ваш ребенок активно познает мир, взаимоотношения людей и уже готов приобретать конкретные знания, которые будут постепенно готовить его к школе.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.

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 поднытии 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. 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»

Объём и срок выполнения программы

Программа рассчитана на 1 год, запланировано 30 часов на весь период обучения в объеме - 30 занятий.

Форма обучения – очная.

Организация образовательной работы предусматривает создание условий с учётом возможностей, потребностей и интересов детей.

В группе могут быть дети разного возраста и пола; состав группы может меняться. Численный состав определяется в соответствии с психолого-педагогической целесообразностью вида деятельности; расписание занятий составляется с учетом интересов и возможностей детей в режиме дня в вечернее время; продолжительность занятий устанавливается исходя из образовательных задач, психофизической целесообразности, санитарно-гигиенических норм.

Занятия включают в себя как теоретическую, так и практическую часть.

Форма организации - групповая.

Занятия проходят в музыкальном зале в соответствии с ПЗ.1. «Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных учреждений и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», от 30.06.2020 г.

Режим занятий: общее количество часов в год - 30 часов; 1 занятие в неделю; II половина дня; длительность - 25 минут.

Режим занятий устанавливается в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 г.).

Проведения в ДОУ дополнительных занятий за счёт времени, отведенного на прогулку и дневной сон, не допускается.

ДОП занятия реализуются в ДОУ в течение учебного года, согласно утвержденного годового учебного календарного графика.

Общее количество часов в год	Всего занятий за учебный год	Количество часов в неделю (академический)	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
30 часов	30	1 час	1 раз	25 минут

1.2. Цели и задачи программы

Цель Программы: создание условий для развития гармонично развитой личности, посредством приобщения к здоровому образу жизни и повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста средствами степ-аэробики.

Задачи:

- ✓ Формировать и закреплять базовые элементы правильного выполнения упражнений на степах.
- ✓ Научить отмечать и соблюдать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок; свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.
- ✓ Формировать представления детей о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятия здорового образа жизни
- ✓ Содействовать развитию всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки посредством упражнений на степ-платформах.
- ✓ Содействовать развитию музыкально-ритмических и танцевальных способностей детей (чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой и т.д.); двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах,

ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

✓ Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

✓ Воспитывать умение работы в команде, чувство уверенности в себе.

1.3.Содержание программы

Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Итого	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Инструктаж, практическое задание, анализ работы детей
2	Игроритмика	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практическое задание, анализ работы детей
3	Строевые упражнения	7	2	5	Педагогическое наблюдение, творческое задание, анализ работы детей
4	Танцевальные шаги	4	1	3	Педагогическое наблюдение, практическое задание, анализ работы детей
5	Акробатические упражнения	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практическое задание, анализ работы детей
6	Дыхательная гимнастика	6	1	5	Педагогическое наблюдение, практическое задание, анализ работы детей
7	Игровой самомассаж	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение, практическое задание, анализ работы детей
	Итого по курсу	30	6,5	23,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1. «Вводное занятие»

Знакомство с детьми. Ознакомление с понятиями степ-аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности; что такое «степ», какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Раздел 2. «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел

входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел 3. «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.

Раздел 4. «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел 5. «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений даю т ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел 6. «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел 7. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1.Вводная: Строевые упражнения, Игроритмика	4 мин.	8 упр.	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук,хлопки в такт.
2.Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	24 мин. 6 мин. 10 мин. 8 мин	9 упр. 6 упр. 10 упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышцтуловища, Для ног, Для развитиямышц силы, Для развитиягибкости, Для развитияритма, такта.
3.Заключительная: Самомассаж; Дыхательныеупражнения	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр.	Массаж рук; На дыхание; Расслабление.

1.4. Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- ✓ знают базовые элементы правильного выполнения упражнений на стечах, умеют ориентироваться в перестроениях и быстро переключать внимание;
- ✓ умеют слышать и соблюдать в метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок; свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений;
- ✓ имеют представления о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни
- ✓ умеют свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений, правильно держать осанку, подбородок и руки, при выполнении движений;
- ✓ проявляют сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ проявляют сформированность умения работы в команде, чувство уверенности в себе.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание учебного графика включает в себя следующее:

- количество занятий в неделю, месяц,
- продолжительность учебного года;
- продолжительность непрерывной образовательной деятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 г.).

Время проведения занятий - 16.25-16.50

Место проведения – Музыкально-спортивный зал.

№ п/п	Месяц	Кол-во ОД в неделю	Кол-во ОД месяц	Объем времени ОД в минутах	Объем времени ОД в месяц (академические)
1	Октябрь	1	4	25 минут	4 часа
2	Ноябрь	1	4	25 минут	4 часа
3	Декабрь	1	4	25 минут	4 часа
4	Январь	1	4	25 минут	4 часа
5	Февраль	1	4	25 минут	4 часа
6	Март	1	4	25 минут	4 часа
7	Апрель	1	4	25 минут	4 часа
8	Май	1	2	25 минут	2 часа
ИТОГО по курсу		30 ОД		30 часов	

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	10	16.25-16.50	Занятие-игра Презентация..	1	Вводное занятие. Презентация программы « Весёлые ступеньки » (степ-аэробика) Правила противопожарной безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
2		17	16.25-16.50	Занятие-игра Учебно-тренирующая	1	Тема: «Степ-аэробика» Познакомить детей с термином "Степ-аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
3		24	16.25-16.50	Занятие-игра Учебно-тренирующая	1	Тема: «Раз ступенька, два ступенька». Знакомство с основными подходами в степ –аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.
4		31	16.25-16.50	Занятие-игра Учебно-тренирующая	1	Тема: Базовые шаги «Степ–тач» Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ–тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.

5	Ноябрь	7	16.25-16.50	Занятие-игра Учебно-тренирующая	1	Тема: Базовые шаги «Степ-ап». Разучивание базового шага «степ–ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
6		14	16.25-16.50	Занятие-игра Учебно-тренирующая	1	Тема: Шаг «Степ-захлест» Разучивание базового шага «степ–захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
7		21	16.25-16.50	Занятие-игра	1	Тема: Базовые шаги «Топ-ап» Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ–захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.

8		28	16.25-16.50	Занятие-игра	1	Тема: Базовые шаги «Шаг- колено» Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
9	Декабрь	5	16.25-16.50	Занятие-игра	1	Тема: Шаг «Крест» Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учитывать начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной Фразой или указаниями	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.
10		12	16.25-16.50	Занятие-игра	1	Тема: Шаг «Мамбо» Разучивание шаг « Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия..
11	Декабрь	19	16.25-16.50	Занятие-игра	1	Тема: «Раз ступенька, два ступенька». Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.

12		26	16.25-16.50	Занятие-игра	1	<p>Тема: «Раз ступенька, два ступенька». Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ-платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.
13	Январь	9	16.25-16.50	Занятие-игра Учебно-тренирующая	1	<p>Тема: «Раз ступенька, два ступенька». Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание</p>	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
14	Январь	16	16.25-16.50	Занятие-игра	1	<p>Тема: «Прыгай выше» Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
15		23	16.25-16.50	Занятие-игра	1	<p>Тема: «Раз ступенька, два ступенька». Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.

16		30	16.25-16.50	Занятие-игра	1	<p>Тема: Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
17	Февраль	6	16.25-16.50	Занятие-игра	1	<p>Тема: Базовые шаги «Шаг – бэк» Разучить упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
18		13	16.25-16.50	Занятие-игра	1	<p>Тема: Базовые шаги «Шаг – бэк» Продолжать развивать умение твердо стоять на степе. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание</p>	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.
19		20	16.25-16.50	Занятие-игра	1	<p>Тема: «Непоседы «Барбарик» Повторение мини комплекса степ – аэробики. Выступление детей на спортивном развлечении – комплекс «Непоседы». Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.

20		27	16.25-16.50	Занятие-игра «Мой веселый звонкий мяч»	1	Тема: «Мой веселый звонкий мяч» Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх.	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
21	Март	6	16.25-16.50	Занятие-игра	1	Тема: «Когда мои друзья со мной» Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх. Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
22		13	16.25-16.50	Занятие-игра	1	Тема: «Когда мои друзья со мной» Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
23		20	16.25-16.50	Занятие-игра	1	Тема: «Базовые шаги в диагональном направлении» Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.

24	Март	27	16.25-16.50	Занятие-игра	1	<p>Тема: «Неразлучные друзья» Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	Музыкально-спортивный зал	наблюдение, рефлексия.
25	Апрель	3	16.25-16.50	Занятие-игра	1	<p>Тема: «Неразлучные друзья» Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.
26		10	16.25-16.50	Занятие-игра Учебно-тренирующая	1	<p>Тема: «Веселый тренинг» «Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.

27	Апрель	17	16.25-16.50	Занятие-игра Учебно-тренирующая	1	Тема: «Веселый тренинг». Совершенствовать аэробные упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Музыкально-спортивный зал	Контрольные упражнения, рефлексия.
28		24		Занятие-игра.	1	Тема: «Раз, два, три ну ка повтори» Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Музыкально-спортивный зал	Зачет, опрос, рефлексия.
29	Май	15		Занятие-игра Учебно-тренирующая	1	Тема: «Раз, два, три ну ка повтори» Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание		Контрольные упражнения, рефлексия.

30		22		Занятие-игра Учебно- тренирующая.	1	<p>Тема: «Итоговое занятие» Итоговое занятие. Выступление перед детьми детского сада. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>		Контрольные упражнения, рефлексия.
----	--	----	--	---	---	--	--	------------------------------------

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий используется музыкально- спортивный зал для работы с дошкольниками, снабженный ковровым покрытие, музыкальным центром, с записями ритмичной музыки для сопровождения занятий, мультимедийной системой, степ-платформы по количеству занимающихся, мячи, ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

Информационное обеспечение - аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое образование, без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Форма отслеживания и фиксация образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- отзывы детей и родителей.

Форма предъявления и демонстрация образовательных результатов:

- диагностическая карта, в которой фиксируются результаты освоения образовательной программы;
- аналитическая справка (2 раза в год - начальная (осень), итоговая (май));
- участие в конкурсах, концертах, праздниках;
- открытое занятие (май).

2.4. Оценочный материал

Способы проверки освоения материала – мониторинг освоения детьми содержания программы. Результаты мониторинга заносятся в таблицу, разработанную педагогом, в которой даны характеристики необходимых умений и навыков.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Диагностика проводится в два этапа – в начале года (октябрь) и в конце года (май). *(Приложение 1)*

Мониторинг развития осуществляется в форме наблюдения за детьми и оценивается по 3 бальной системе (высокий, средний, низкий).

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Методы обучения: игровой, демонстрационный (метод показа), метод наблюдения и подражания, метод упражнений, метод поощрения.

Метод показа: разучивание нового вида движения по степ-аэробике, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в показе педагога движение предстает в законченном варианте.

Метод наглядности включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время выполнения),

Метод поощрения, выражение положительной оценки деятельности ребенка, включает в себя как материальное поощрение (в форме призов) так и моральное (словесное поощрение, вручение грамот, дипломов).

Используемые методы способствуют обеспечению высокого качества воспитательно-образовательного процесса и эффективному освоению воспитанниками реализуемой программы.

Форма организации образовательного процесса – групповая, с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Формы организации учебного занятия - занятие-игра.

Педагогические технологии:

Игровые технологии. Педагогический процесс организуется в форме различных игровых ситуаций, обладающих четко поставленной целью обучения и соответствующим им результатом.

Технологии личностно-ориентированного развивающего обучения, целью которых является максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности и его опыта. Эти технологии учитывают особенности каждого учащегося и направлены на еще более полное раскрытие его потенциала.

Здоровьесберегающие технологии включают:

Организационно-педагогические технологии, которые определяют структуру учебного процесса и должны способствовать предотвращению состояния переутомления. Это учебные планы, программы, расписания занятий, способы и смена деятельности на занятии.

К данным технологиям относятся: партерная гимнастика, где дети в игровой форме развивают свои физические данные.

Учебно-воспитательные технологии, которые включают процесс по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни,

предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с учащимися после занятий.

Лечебно-оздоровительные технологии, которые имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

Физкультурно-оздоровительные технологии, с помощью которых улучшается физическое развитие занимающихся: тренируется сила, выносливость, быстрота, гибкость и другие качества, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из трёх частей - вводной, основной и заключительной.

Примерная структура занятия:

I часть - вводная

Вводная часть занятия занимает 5-15% общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально - подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально-ритмическая композиция.

II часть - основная (включает в себя теорию и практику)

Основная часть занимает 70-85% от общего времени.

В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих физические способности детей.

III часть – заключительная

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени.

Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится краткий анализ.

Рекомендуемая одежда и обувь для занятия:

Для девочек: футболка, шорты, на ногах носки и чешки, волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков: футболка, шорты, на ногах носки и чешки.

2.6. Список литературы

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6

4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство- пресс., 2000.
12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.

