

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
детского сада № 48 «Айболит» -
филиалом АН ДОО «Алмазик»
Протокол №1
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским садом № 48 «Айболит»
филиалом АН ДОО «Алмазик»
 Ю.А. Давыдова
«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
секция «Крепыш» (степ-аэробика) для детей старшего дошкольного возраста
детского сада № 48 «Айболит» - филиала АН ДОО «Алмазик»
срок реализации – 1 год**



**Разработчик: инструктор по физкультуре
Маляренко Н.С.**

**г. Удачный
2024 г.**

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи программы.	5
1.3.	Основные принципы обучения детей.	6
1.4.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы.	7
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Основные методы организации образовательного процесса.	8
2.2.	Перспективно-календарный план	10
2.3.	Методы контроля, диагностика результатов.	11
3.	Организационный раздел	
3.1.	Расписание занятий.	13
3.2.	Материально-техническое обеспечение.	13
3.3.	Программно-методическое обеспечение.	13

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Крепыш» (степ –аэробика) для детей старшего дошкольного возраста детского сада № 48 «Айболит» - филиала АН ДОО «Алмазик» (далее программа) носит физкультурно – спортивную направленность и направлена на формирование у детей интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

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.

Актуальность. Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. 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, целеустремлённости.

Новизна. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. 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 здоровыми бодрым). 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». С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно - сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Педагогическая целесообразность программы:

 детям нравится всё новое и необычное, а степ - это необычный спортивный снаряд

- ✚ занимаясь на степях, дети тренируют свой вестибулярный аппарат в игровой форме незаметно для самих себя. А результат - устойчивое равновесие на малой площади опоры (одна из программных задач по физическому развитию)
- ✚ дети учатся ориентироваться в пространстве
- ✚ развивается чувство ритма, быстрота реакции, ловкость, пластичность и другие физические качества, которые в других условиях надо тренировать целенаправленно и регулярно
- ✚ оздоровительный эффект для растущего детского организма огромен: развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы, выносливость, укрепляется мышечный корсет, а, следовательно, и осанка.

Эффект аэробики заметен после месяца регулярных тренировок. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно - спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Программа **«Крепыш»** расширяет содержательный раздел основной образовательной программы детского сада в образовательной области «Физическое развитие» за рамками ОП детского сада.

Учебный план

Возраст	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в уч. год
Подготовительная к школе группа (6 – 7 , 8) лет	30	2	8 - 9	73

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья детей; применение здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Задачи		
Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные:
✚ положительное воздействие на весь организм ✚ укрепление дыхательной, сердечно - сосудистой, мышечной и нервной систем ✚ нормализация деятельности вестибулярного аппарата ✚ тренировка мышц сердца ✚ развитие координации движений	✚ формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни ✚ формировать навыки правильной осанки ✚ формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку	✚ воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности ✚ формировать бережное отношение к оборудованию (платформам)

Организационные условия реализации программы: 1 год.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Крепыш» (степ - аэробика) разработана на основе учебно – методического пособия Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина «Степ – аэробика «Топ – топ» для дошкольников 4 – 7 лет», «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2021

1.3. Основные принципы обучения детей.

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

- ❖ Принцип ***систематичности*** – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- ❖ 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.

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

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. 9 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.

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».

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

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

- ❖ рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- ❖ сформированность навыков правильной осанки;
- ❖ сформированность правильного речевого дыхания;
- ❖ развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- ❖ сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- ❖ выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- ❖ сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- ❖ воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Ожидаемые результаты у детей:

- ❖ Сформирована правильная осанка;
- ❖ Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ❖ Наблюдается снижение заболеваемости;
- ❖ Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
- ❖ Сформирован интерес к собственным достижениям;
- ❖ Сформирована мотивация здорового образа жизни.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные методы организации образовательного процесса.

Содержание программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- ❖ сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- ❖ развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- ❖ развитие потребности в реализации собственных творческих способностей
- ❖

Способы организации занятий по степ - аэробике:

Фронтальный (одновременное выполнение детьми одного и того же упражнения).

Безусловно, эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

Для решения задач программы используются **методы:**

Метод строго регламентированных упражнений является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

Непрерывный метод (повторный, комбинированный).

Игровой метод - использование упражнений в игровой форме.

Соревновательный метод - использование упражнений в соревновательной форме.

Словесный метод (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, команды, распоряжения, указания, замечания).

Наглядный метод (наглядный показ, показ видеоматериала.)

Виды занятий степ – аэробики:

- ❖ *Диагностические* - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
- ❖ *Обучающие* - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- ❖ *Комбинированные* - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
- ❖ *Итоговое - игровое* - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

В занятии выделяют три основные части:

Вводная: цель вводной части подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к работе. 3-5 минут. В вводную часть входят: строевые упражнения, игровая ритмика, упражнения на осанку, и различные типы ходьбы.

Основная: (аэробная): состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной 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. Продолжительность 15-20 минут.

Заключительная: подвижная игра, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого стоит поблагодарить детей за занятие.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

обучение простым шагам;

при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;

после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Степ-платформа используется разнообразно:

- ❖ в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- ❖ для подвижных игр;
- ❖ для проведения эстафет;
- ❖ для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;
- ❖ для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Формы подведения итогов работы по программе:

- ✚ итоговые занятия;
- ✚ открытые занятия для педагогов и родителей;
- ✚ показательные выступления;
- ✚ анализ мониторинга достижений детей;
- ✚ анкетирование;
- ✚ фотоотчеты.

2.2. Перспективно-календарный план.

Месяц	Тема занятия		Количество занятий
Сентябрь	16 – 2024г.	Знакомство со степ-платформой. Мониторинг (чувства ритма).	1
	18, 23, 25, 30 – 2024г.	Комплекс №1 на степ - платформах.	4
Октябрь	2, 7, 9 - 2024г.	Комплекс № 2 на степ - платформах.	3
	14, 16, 21 - 2024г.	Комплекс № 3 на степ - платформах.	3
	23, 28, 30 - 2024г.	Комплекс № 4 на степ - платформах.	3
Ноябрь	6, 11, 13 - 2024г.	Комплекс № 5 на степ - платформах.	3
	18, 20, 25, 27 – 2024г.	Комплекс № 6 на степ - платформах.	4
Декабрь	2, 4, 9 – 2024г.	Комплекс № 7 на степ - платформах.	3
	11 – 2024г.	Развлечение.	1
	16, 18, 23 - 2024г.	Комплекс № 8 на степ - платформах.	3
	25 - 2024г.	Развлечение.	1
Январь	13, 15, 20, 22 – 2025г.	Комплекс № 9 на степ - платформах.	4
	27, 29 - 2025г.	Комплекс № 9 дополненный.	2
	3, 5, 10, 12 – 2025г.	Комплекс № 10 на степ - платформах.	4

Февраль	17, 19, 24, 26 – 2025г.	Комплекс № 11 на степ - платформах.	4
Март	3, 5, 10, 12 – 2025г.	Комплекс № 12 на степ - платформах.	4
	17 – 2025г.	Итоговое выступление	1
	19, 24, 26, 31 – 2025г.	Комплекс № 13 на степ - платформах.	4
Апрель	2, 7, 9, 14, 16 - 2025г.	Комплекс № 14 на степ - платформах.	5
	21, 23, 28, 30 – 2025г.	Комплекс № 15 на степ - платформах.	4
Май	5, 7, 12 - 2025г.	Комплекс № 12 на степ - платформах.	3
	14, 19, 21 - 2025г.	Комплекс № 13 на степ - платформах.	3
	26 – 2025г.	Итоговое выступление	1
	28 – 2025г.	Мониторинг возможных достижений детей	1

2.3. Методы контроля, мониторинг результатов.

Методики.

I. 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 также оценивается характер балансировки.

Возраст	6 лет	7 лет
Мальчики	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	10,7-23,7	23.8-30

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях. Результат: определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

Возраст детей	Пол детей	Высокий	Средний	Низкий
6-7 лет (подготовительная группа)	Мальчики	10 и >	3-7	< 1
	Девочки	13 и >	5-9	< 2

III. 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.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Расписание занятий

Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю, с сентября по май месяц.

Возраст	Дни недели	Время
Подготовительная к школе группа (6 – 7 , 8) лет	Понедельник	18.00 – 18.30
	Среда	18.00 – 18.30

3.2. Материально-техническое обеспечение

- 1.** Спортивный зал.
- 2.** Оборудование физкультурного зала (гантели, мячи, ленты)
- 3.** Музыкальное сопровождение: музыкальная картотека, ноутбук.
- 4.** Степ – платформы по количеству занимающихся.

3.3. Программно – методическое обеспечение

1. В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000г.
2. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина «Степ – аэробика «Топ – топ» для дошкольников 4 – 7 лет»: учебно – методическое пособие, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2021