Утверждаю:

Заведующая МДОБУ

«Детский сад №15»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.А. Тлиш/

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

**Программа**

**СТЕП – АЭРОБИКА**

**для дошкольников 6 – 7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Выполнила**:инструктор по физическому воспитанию Н.А. Яхонова |

**г. Минусинск, 2015 г.**

**Содержание**

**I.**Пояснительная записка…………………………………………………..3

1.Актуальность…………………………………………………………….5

2.Новизна…………………………………………………………………...6

3. Цель и задачи программы……………………………………………….7

4. .Возраст детей и срок реализации программы…………………………8

**II.**Содержание реализации программы………………………………..….8

1.Формы организации образовательной области

«Физическая культура**»**……………………………………………………8

2.Материально – технические условия……………………….……....…9

3. Два блока реализации программы……………………….………...10

4. Перспективное планирование занятий по степ –аэробики……………11

5. Особенности методики проведения занятий

оздоровительной (степ ) аэробикой………………………………………13

**III.**Планируемый результат………………………………………….…….15

**IV.**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы…………………………………………………………16

Список литературы…………………………………………………………..17

1. **Пояснительная записка.**

Данная программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по ФВ.

Программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую 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 условия являются:

* + содержательные условия;
  + организационные условия;
  + технологические условия (принципы, методы, приемы);
  + материально-технические условия (развивающая среда);
  + социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
  + контрольно-диагностические условия.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

**- 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)

**- СанПиН** от 29.12.12 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России, регистрационный номер 2.4.1.3049-13.

В данной 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 педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

**1. Актуальность**

Главной ценностью для человека является его здоровье. 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.

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.

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 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.

**2.Новизна**

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2014 учебного года. На 2015-2016 учебный год нами была разработана программа «Степ – аэробика для дошкольников».

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

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.

Новизна данной программы заключается в том, что на ряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике.

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).

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Степ – аэробика».

**3.Цель программы**

Развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

**Задачи**

* 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;
* Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* Воспитывать чувство уверенности в себе.
* Оптимизация двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**4. Возраст детей и срок реализации программы**

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

**II. Содержание реализации программы**

Содержание образовательной программы 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.

**1. Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Круговая тренировка
* Подвижные игры
* Интегрированная деятельность
* Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

* Показательные выступления

**2. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры**

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

**Наглядный материал**

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; стихи, загадки;

**3.Два блока реализации программы**

**Содержание образовательной программы**

**«Степ - аэробика» для детей старшего дошкольного возраста**

**1 блок**

**Обучение технике выполнения движений,**

**совершенствование двигательных умений**

Физические качества

Гибкость

Движения

Быстрота

Темп движений

Двигательная реакция

Координационные способности

Расслабление

Ритм движений

Равновесие

Мелкая моторика

Точность движений

Сердечно – сосудистая

и дыхательная системы

**2 блок**

**Профилактика**

Опорно – двигательный

аппарат

Плоскостопие

Осанка

Мышечный корсет

**4. Перспективное планирование занятий по степ -аэробики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ | Задачи |  | Часы  практические |
| Сентябрь | 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.  2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов.  3.Развивать равновесие, выносливость.  4.Развивать ориентировку в пространстве.  Познакомить со степ-дорожкой  5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах | Показ, объяснение, похвала, поощрение,  беседа | 3 часа  1час |
| Октябрь | 1.Совершенствовать комплекс №1  2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка  3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.  4.Развивать мышечную силу ног  5.Развивать умение работать в общем темпе  6.С предметами - мелкими мячами | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| Ноябрь | 1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах  2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.  4.Разучивание новых шагов.  5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  6.Укреплять дыхательную систему.  7.Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2 часа  2 часа |
| Декабрь | 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах  2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.  3.Разучивание шага 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 | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2часа    2 часа |
| Январь | 1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах  2.Закреплять ранее изученные шаги.  3.Разучить новый шаг.  4.Развивать выносливость, гибкость.  5.Развитие правильной осанки | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа  1 час |
| Февраль | 1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах  2.Продолжать закреплять степ шаги.  3.Учить реагировать на визуальные контакты  4.Совершенствовать точность движений  5.Развивать быстроту.  6.Комплекс№3 с гантелями | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3часа  1 час |
| Март | 1.Разучить комплекс №4  2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой  3.Совершенствовать разученные шаги.  4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.  5.Воспитывать любовь к физкультуре.  6.Развивать ориентировку в пространстве.  7.Разучивание связок из нескольких шагов | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3часа  1 час |
| Апрель | 1.Совершенствовать комплекс №4  2.Разучивание прыжков.  3.Упражнять в сочетании элементов  4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов  5.Продолжать развивать мышечную силу ног. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2часа  2часа |
| Май | Повторение комплексов  Закреплять разученное  Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.  Развивать умение действовать в общем темпе | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |

**5.Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой**

Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

**Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:**

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;

- ступню ставить на платформу полностью;

- спину всегда держать прямо;

- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или

рукой больше одной минуты;

- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню;

пятка не должна свисать;

- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как

можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;

- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

**III. Планируемый результат**

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

* у детей сформированы навыки правильной осанки ;
* сформировано правильное дыхание ;
* развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
* сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
* привито эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
* дети уверены в себе.

**IV.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

**Диагностические тесты**

**Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет**

**Быстрота**

* Бег на 10 м с хода (сек)
* Бег 30 м со старта (сек)

**Координационные способности:**

* Челночный бег 3\*10 (сек);

**Гибкость и сила:**

* Наклон вперёд из положения стоя (см)
* Подъем туловища из положения лежа

**Равновесие**

* Упражнение «Фламинго» (сек)
* Упражнение «Ровная дорожка» (сек)

**Чувство ритма**

* Слышит смену музыкального ритма (от 1 до 5 баллов)

**Знание базовых шагов**

* Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно (от 1 до 5 баллов)

**Список литературы**

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
12. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,  
    МОЗАИКА - Синтез, Москва, 2000 г.
14. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», № 7 2009