

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 36 «Полянка»

✉ 663340, Красноярский край, г. Норильск, район. Кайеркан, ул. Строительная 4, ☎ 39-54-37
☎ / факс: (3919) 39-54-37 e-mail mdou 36 @ norcom.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 36 «Полянка»

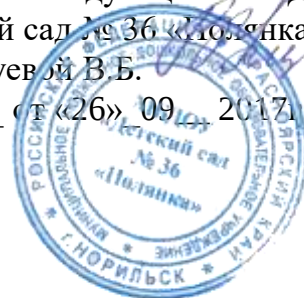
Протокол № 1 от «26» __09__ 2017г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 36 «Полянка»

Ульзутуевой В.Б.

№ _147_ от «26» 09 __ 2017г.



**Дополнительная Образовательная программа
обучения степ-аэробике
«Раз ступенька, два ступенька»**

Норильск 2017

Содержание

1. Целевой раздел программы
<i>1.1. Пояснительная записка</i>
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
<i>1.2. Планируемые результаты освоения Программы</i>
2. Содержательный раздел программы
2.1. Содержание образовательной деятельности
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
3. Организационный раздел программы
3.1. Материально-техническое обеспечение программы
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
3.3. Календарно-тематическое планирование
3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
4. Краткая презентация программы

1.Целевой раздел Программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная Образовательная программа обучения степ-аэробике «Раз ступенька, два ступенька» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 36 «Полянка» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155);

- Комментариями к федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования от 28 февраля 2014 г. №08-249;

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» (от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ);

Дополнительная Программа обеспечивает гармоничное развитие детского организма, укреплению здоровья, привитию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.1.1.Цели и задачи реализации Программы

Цель: 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 упражнения на степ – платформах;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.1.2.Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение

художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.1.3.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

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

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 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.

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).

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

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

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

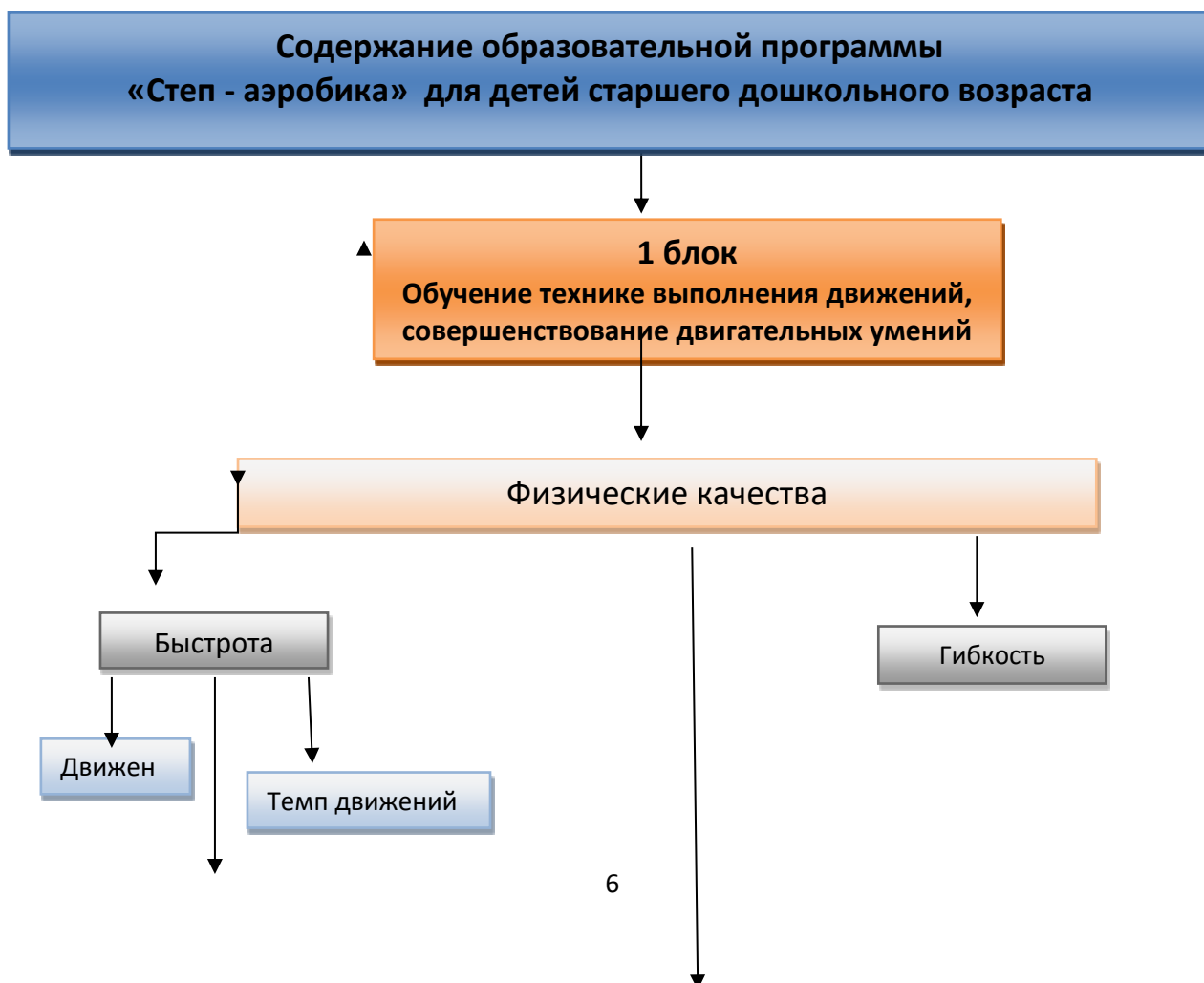
1.2.Планируемые результаты освоения программы

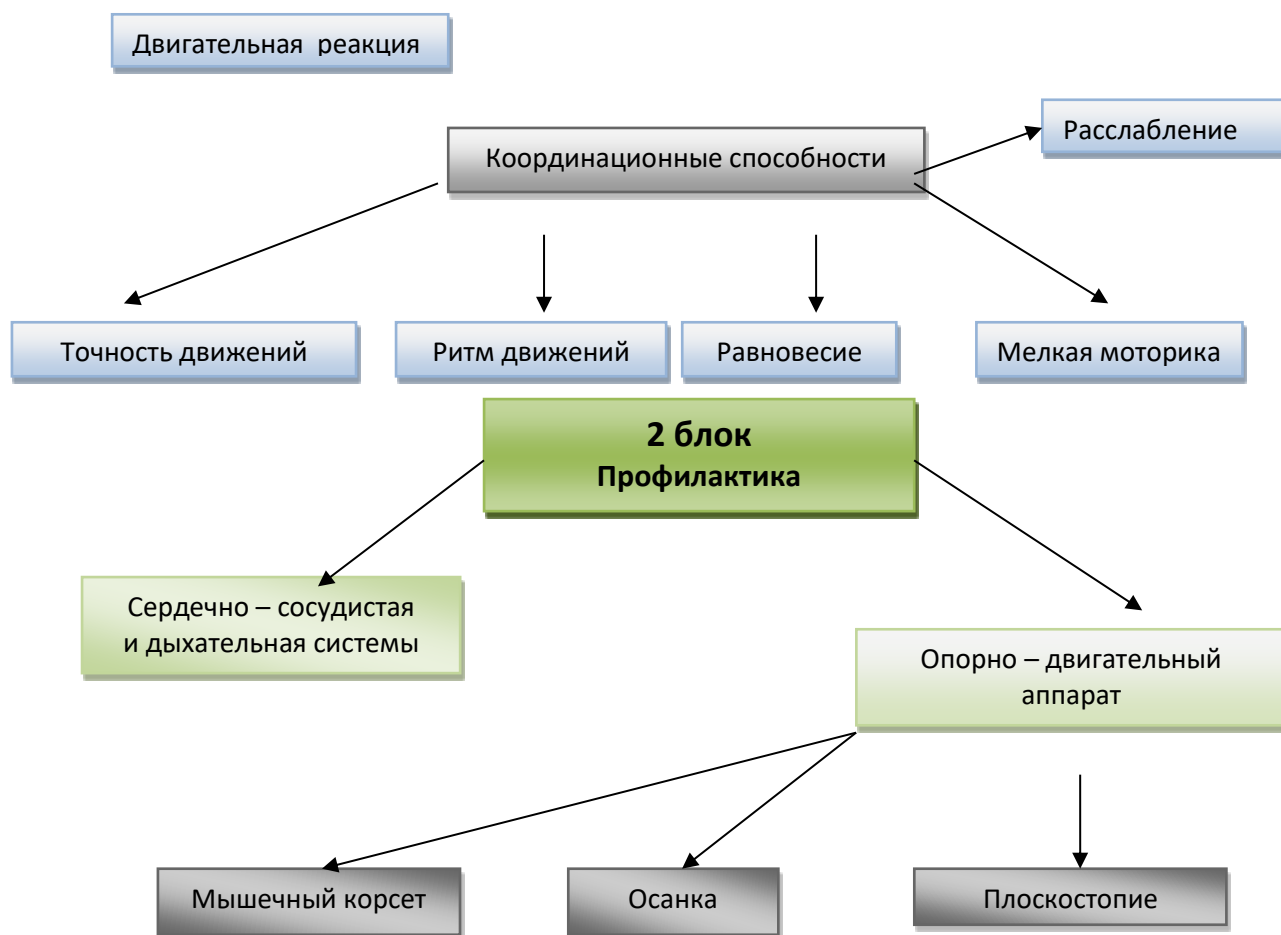
Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильное 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.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

2.Содержательный раздел Программы

2.1.Содержание образовательной деятельности





Структура занятия

Части занятий	Длительность	темп
Разминка(разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15	Выше – среднего, высокий
стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения,	5 минут	Умеренно - медленный

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

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.[9]

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время 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. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

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
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

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

- Показательные выступления

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Ознакомление родителей с Программой осуществляется на родительском собрании, в индивидуальных беседах, через информационные стенды группы, индивидуальные консультации. Два раза в год проводятся открытые занятия для родителей.

3. Организационный раздел программы

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют требованиям:

- определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
 - определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности;
 - к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
 - оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
 - к материально-техническому обеспечению программы: учебно-методический комплект, оборудование, оснащение.
1. Мячи малого размера
 2. Гантели
 3. Степ – платформы
 4. Магнитофон;
 5. CD и аудио материал

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Перечень пособий	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. Образовательная программа дошкольного образования «Истоки» под редакцией Т.И. Алиевой, Т.В. Антоновой, Е.П. Арнаутовой. 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», 14. издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г. 15. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009
--	---

3.3.Календарно-тематическое планирование

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 6 до 7 лет и рассчитана на 1 год. Состав формируется с учётом желания детей, физических возможностей и отсутствия противопоказаний. Наполняемость группы на занятиях -12-15 детей.

Работа секции строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса. Непосредственно образовательная деятельность секции проводится в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН.

Задачи	Часы практически е
1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, ссе-подскок отбив ногу, без степов. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой Р5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах	3 часа 1 час
1.Совершенствовать комплекс №1 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем 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	4 часа
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.	2 часа 2 часа

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, ахом в сторону.	2часа
4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе	2 часа
1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	3 часа 1 час
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	3часа 1 час
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.	3часа 1 час
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.	2часа 2часа
Повторение комплексов Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	4 часа

№п\п	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
		В неделю	В месяц	В год	
	Группа детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет	2	8	36	30 минут

Непосредственно образовательная деятельность проводится во вторую половину дня, продолжительностью 30 минут.

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая среда зала построена с учетом следующих принципов:

1. *Насыщенность* среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию дополнительной Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения мини-футболу, соответствующими материалами, игровым оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность воспитанников;
- двигательную активность;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

2. *Трансформируемость* пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3. *Полифункциональность* материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды.

4. *Вариативность* среды позволяет создать различные пространства, а разнообразный материал - игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует активность детей.

5. *Доступность* среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

6. *Безопасность* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Наглядный материал

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

4. Краткая презентация Программы

Образовательная программа обучения степ-аэробике «Раз ступенька, два ступенька» МБДОУ «Детский сад № 36 «Полянка» предназначена для детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, обучающихся по дополнительной программе.

Главной задачей взаимодействия инструктора и родителей в рамках реализации дополнительной программы является создание единого образовательного пространства ДОУ и семьи, которое позволяет объединить усилия для успешного воспитания и обучения детей, создать атмосферу общности интересов. Основными направлениями этого взаимодействия являются:

- участие в совместных праздниках, концертах, конкурсах;
- помощь родителям по созданию предметно-развивающей среды в семье;
- оказание консультационной поддержки родителям в вопросах развития способностей детей.