

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Светлячок»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Светлячок»

А. Черемисина/

Приказ № 76

2024 г.



Программа дополнительного образования

«СТЕП - АЭРОБИКА»

(наименование программы)

1 год

(срок реализации программы)

Дьякова М.В.

(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

Черногогорск, 2024

I. Пояснительная записка

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.

Забота о здоровье ребёнка занимает во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. 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. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых эффективных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников и повышению уровня их физической подготовленности, приобщению к здоровому образу жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Программа дополнительного образования «СТЕП - АЭРОБИКА» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 г. №706;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 октября 2013 г. N 1185 г. Москва «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- Закон РФ от 07.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Гражданский кодекс РФ от 30.11.1994 г. N 51-ФЗ;
- Федеральный закон «О некоммерческих организациях» от 12.01.1996 г. N7-ФЗ;
- Федеральный закон от 08.05.2010 г. № 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.10.2002 № 31ю-31нн-40/31-09 «О Методических рекомендациях по заключению договоров для оказания платных образовательных услуг в сфере образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность Программы

Настоящая Программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей старшего дошкольного возраста. Программа имеет физкультурно - спортивную направленность: укрепление опорно-двигательного аппарата и содействие оздоровлению различных функций и систем организма. Программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: степ-аэробика, игровой стретчинг.

Все комплексы носят оздоровительно-тренирующий характер, выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, один комплекс выполняется в течение месяца.

Цель и задачи Программы

Программа является целевым ориентиром платной образовательной услуги «СТЕП - АЭРОБИКА» (физкультурно – оздоровительная направленность), определяет содержание и объём образовательной деятельности.

Цель: Создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

I. Укрепление здоровья:

- Создавать условия для повышения сопротивляемости организма детей;
- Развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- Оказывать воздействие на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы;
- Стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- Развивать точность и координацию движений;
- Развивать гибкость, пластичность;
- Воспитывать выносливость организма детей;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве;
- Обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности:

- Развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать музыкальную память.

IV. Развитие психических процессов:

- Создавать благоприятные условия для детей при установлении контакта с каждым ребенком с целью выявления его двигательных и музыкальных возможностей.
- Развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость.
- Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Программа предназначена для детей 5 - 7 лет.

Образовательная услуга представляется в форме кружка «СТЕП - АЭРОБИКА» (физкультурно – оздоровительная направленность).

Планируемое количество детей – 10 – 12

Форма работы: групповая

Продолжительность занятий – 1 час

Форма работы	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
Групповая	1	4	36

Программа основывается на адекватных возрасту формам и методах работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Характеристика физического развития детей 5-7 лет

В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. У детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Принципы построения Программы

В работе с дошкольниками учитываются следующие принципы обучения по физическому развитию:

- дидактики (от простого к сложному);
- систематичности;
- коммуникативной направленности;
- осознанного владения ритмическими движениями;
- наглядности;
- повторности;
- научности

Сроки реализации Программы

Данная Программа рассчитана на 1 год обучения, с сентября по май, что составляет девять учебных месяцев.

Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания Программы

- Сформирована правильная осанка;
- Развиты физические качества: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и др.
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

- Сформировано устойчивое равновесие при занятиях на уменьшенной площади опоры;
- Положительные результаты диагностики физического развития и способностей детей в соответствии с возрастом;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

II. Содержание Программы

Раздел «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 «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 «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 «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме - упражнения, основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки, оказывающие глубокое оздоровительное действие на весь организм. Стретчинг - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики, с помощью которой ребенок учится дышать правильно – ровно и глубоко.

Раздел «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.

Раздел «Подвижные игры» тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, приучают детей выполнять правила игры.

Структура занятий:

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- вводная часть (разминка) – 5-6 минуты;
- основная часть (аэробная) – 20 минут;
- заключительная часть – 3 - 4 минуты .

Вводная часть: цель вводной части подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять 5-6 минут. В водную часть входят: строевые упражнения, игроритмика, упражнения на осанку, танцевальные этюды различные типы ходьбы.

Основная часть: 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. «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 основной части 20 минут.

Заключительная часть: заключительный стретчинг («stretch») включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства растянуты слабо.

«Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические упражнения для растяжки мышц ног. В заключительной части проводится подвижная игра, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. Разная физическая подготовленность занимающихся может быть компенсирована увеличением или уменьшением амплитуды движений.

На кружковых занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

- во время вводной части дети огибают степ доску (ходят и бегают «змейкой»);
 - в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ — аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
 - в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами.

Календарно - тематическое планирование

задачи	содержание раздела Программы
сентябрь	
1. Познакомить детей с понятиями «степ», «аэробика», «степ-платформа». 2. Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях. Мониторинг 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-дорожкой 6. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	Теоретическая часть Что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества, правила поведения во время занятий на степ-платформе. Тестирование Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами Разучить комплекс №1 Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Деревце», «Звездочка» Подвижная игра «Быстро в домик».
октябрь	
1. Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); 2. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; 3. Развивать координацию движений; 4. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; 5. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию, гибкость и др.). 6. Закрепить базовые шаги; учить	Разучивание базовых шагов 1. « Марш » (шаг на месте) - 8 р. 2. « Степ – тач ». Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону. Руки активно работают - 4 р. 3. « Марш » (шаг на месте) - 8 р. 4. « Ви – степ ». Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего

соединять их в комплексе.	возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение – 4 р. 5. « Марш » (шаг на месте) - 8 р. 6. « Шаг-колени ». Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу – 4 р. Меняем ногу – 4 р. 7. « Марш » (шаг на месте) - 8 р. Стретчинг: «Листочки - самолетики»
ноябрь	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс № 1. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (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. 	<p style="text-align: center;">Разучивание базовых шагов</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. «Бейсик – степ». Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступеньки, вначале правой, а затем левой ногой. - 4 р. Затем меняем ногу – 4 р. 9. «Марш» (шаг на месте) - 8 р. 10. «Захлест». Делаем шаг на платформу правой ногой, «захлест» левой ногой, затем спускаемся со ступеньки, вначале правой, а затем левой ногой - 4 р. Повтор аналогично с левой ногой - 4 р. Затем меняем ногу – 4 р. 11. «Марш» (шаг на месте) - 8 р. 12. «Мам - ба». Делаем шаг на платформу правой ногой, левая нога на полу, затем спускаемся со ступеньки, только правой, левая на полу - 4 р. Затем меняем ногу – 4 р. 13. «Марш» (шаг на месте) - 8 р. <p>Стретчинг: «В осеннем лесу»</p>
декабрь	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение у детей выполнять упражнения с использованием степ – платформ; 2. Способствовать укреплению опорно - двигательного аппарата; 3. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве и умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс № 3 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Подъем колена вверх; мах ногой в сторону на ступеньке («кни-ап», «шаг-кик») Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Снежинки». <p>Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик».</p>
январь	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 2. Закреплять разученные упражнения с различными предметами. 3. Разучивание новых шагов. 4. Развивать умение твердо стоять на платформе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс № 4 на степ – платформах. Шаг через платформу («страдэл»). <p>Цыганский этюд Упражнения на дыхание.</p>
февраль	
1. Совершенствовать комплекс № 5 на	1. Комплекс № 5 на степ – платформах.

<p>степ – платформах с флажками. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Улучшать музыкальную и двигательную память детей.</p>	<p>Этюд «Защитники Отечества». Подвижная игра «Физкульт-ура»</p>
март	
<p>1. Разучить комплекс № 6. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Разучивание связок из нескольких шагов в комплексе № 6 Выступление для мам. Стретчинг «Паучок», «Змея». Подвижная игра «Скворечники».</p>
апрель	
<p>1Развивать умение у детей выполнять упражнения с использованием степ – платформ; 2Способствовать укреплению опорно - двигательного аппарата; 3Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве и умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.</p>	<p>Выявить уровень усвоения программы. Показать результаты работы по дополнительной образовательной программе. Этюд «Лягушата» Стретчинг: «Журавль», «Окошко» «Шпагат» Подвижная игра «Заяц без норки»</p>
май	
<p>Мониторинг ИТОГО: 36</p>	<p>Совершенствование разученных шагов. Импровизация детей. Тестирование.</p>

Способы определения результативности освоения Программы **Система мониторинга**

Для подведения итогов используется педагогическая диагностика, которая проводится два раза в год (в сентябре и мае). В начале учебного года обследование проводится для учета индивидуальных особенностей детей при проведении занятий. Повторное обследование проходит в конце учебного года, чтобы проследить динамику изменений физического развития ребенка, состояния его здоровья, а также развития общих способностей.

Критерии оценки:

Высокий. Ребенок знает и выполняет с интересом четко и уверенно базовый шаг, танцевальные шаги, упражнения игроритмики, и имеет высокие показатели физического развития.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные и имеет средние показатели физического развития.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого и имеет низкие показатели физического развития.

Формы подведения итогов реализации Программы

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются:

- открытые мероприятия с присутствием родителей
- итоговые занятия
- фото, видео материалы.

Список литературы

- Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М, 1993г.
- Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016, электронная версия: <http://www.obruch.ru/node/1187>
- Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников», Дошкольное образование, 2008 №5 <http://dob.1september.ru/article.php?id=200701217>
- Рыбкина О.М., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет – М: АРКТИ, 2016г.
- Сулим Е.В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М:ТЦСфера,2015г.
- Сулим Е.В., Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. – М.: ТЦСфера,2012г.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб: «Детство – пресс», Санкт-Петербург, 2000г.

