

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №445»
(МАДОУ «Детский сад № 445»)**

Принято:
Педагогическим советом МАДОУ
«Детский сад № 445»
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 445»
_____ Е.В. Макарова
Приказ №77-1 от 31.08.2022

**Дополнительная общеобразовательная программа
для детей старшего дошкольного возраста «Островок здоровья»
(старший дошкольный возраст 6-7 лет)**

**Нижний Новгород
2022 год**

Введение

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач **дошкольного воспитания**. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в **дошкольном детстве**. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в **дошкольных** учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в **дополнение** к основным формам физического развития, была выбрана **степ-аэробика**.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной **степ-платформе** (**Степ** — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином).

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения **аэробных** упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

Ее эмоциональность обусловлена использованием музыки. **Степ-аэробика** развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает **выработать хорошую осанку**, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а та же существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого **воображения**, фантазии.

Занятия **степ-аэробикой** обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс **степ-аэробики**, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий **степ-аэробикой** следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Цель рабочей программы

Развивать двигательную активность детей старшего **дошкольного** возраста посредством **степ-аэробики**, разностороннее развитие личности **дошкольника** средствами музыки и ритмических движений.

Задачи реализации программы

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- 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

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации.

Подходы к формированию программы

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом. Занятия рассчитаны на воспитанников 6-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 2 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 мин. Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Методические принципы

1. Сознательности и активности занимающихся - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, **степень его включения в работу**. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество.

2. Наглядности - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, **образов**, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

3. Систематичности - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.

4. Доступности и индивидуализации - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (*средств, методов, форм организации занятий и пр.*) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Педагогические принципы

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики: возрастные особенности детей 6-7 лет

Физическое развитие (*основные показатели физического развития - рост и масса тела*) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (*скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры*). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (*в период учёбы*) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (*долго удерживаемая*) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

У детей 6-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т. д.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, ухудшая состояние центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности и, как следствие, низкой успеваемости. Кроме того, наиболее тяжёлыми для растущего организма являются неблагоприятные макросоциальные условия воспитания: конфликтные ситуации в семье, безнадзорность или, наоборот, излишняя опека.

Планируемые результаты освоения программы:

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

• Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

1. Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- выразительно исполнять движения под музыку
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги **степ-аэробики**
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

Родители:

- Родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогом по проблемам развития ребенка.
- Принимают живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.
- Проявляют интерес к результатам достижений ребенка.

Форма проведения итогов реализации программы:

- Выступление на спортивных праздниках в детском саду.
- Выступление перед родителями на собраниях.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы

1. Теоретическая часть

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степе, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи: Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём - степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

2. Основные элементы

Задачи: Разучить основные элементы степ-аэробики (*базовые шаги*); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (*силу, выносливость, быстроту, координацию и др.*)

Форма проведения занятий:

- учебно-тренирующая,
- игровая,
- контрольно-учётная.

Календарно тематический план

Занятия по степ – аэробике проводятся 2 раз в неделю во второй половине дня. Количество занятий в год – 56.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный (2 занятия).

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (*темпа, выразительности*) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный (2 занятия).

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки
Для сохранения правильного положения тела вовремя степ - аэробики необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;

- Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к ступи - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степа - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Музыкальное сопровождение

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Структура занятий степ-аэробики

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

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

-подготовительная часть (*разминка*) -5-7 минут;

-основная часть -15-20 минут;

-заключительная часть -4-6 минут.

Время. Содержание. Темп музыки. Контроль нагрузки

Подготовительная часть

5-7 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

Приветствие.

-Разминка. Упражнения, направленные на подготовку организма к активной физической деятельности.

Аэробная часть (*основная часть*)

15-20 мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной

части можно включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту. Пульс, дыхание, внешние проявления.

Работа над комбинацией. Работа, направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

Заключительная часть

4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Внешние проявления, самооценка.

Работа направлена на восстановление дыхания и на развития гибкости.

Организация и проведения занятий

Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степа - платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

Базовый шаг

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

Шаг через платформу

Выпады в сторону и назад

Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами

Шаги на угол

Подскоки (*наскок на платформу на 1 ногу*)

Прыжки

Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение программы

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма
- Атрибуты для сюжетных номеров.

Условия для реализации программы

-спортивный зал;

- наличие степа на каждого ребенка;

-аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

Перечень программно-методического обеспечения

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40

2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С. 33

3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006

4. Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью
// Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

авторские технологии:

5. Фирилева Ж. Е, Сайкина Е. Г. // «Лечебно - профилактический танец
Фитнес – Данс»

6. Вареник Е. Н. // «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7
лет»

7. О. Н. Моргунова О. Н. // «Профилактика плоскостопия и нарушений
осанки в ДОУ»

Картотеки

1. Подвижные игры, упражнения используются при разучивании основных движений.

2. Комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания.

Мониторинг

Объект мониторинга

Личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Степ – аэробика».

Методы мониторинга

— Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.

— Анкетирование родителей.

— Продукты детской деятельности.

Способы фиксации данных обследования

Протоколы наблюдений.

Данные тестирования.

Способы обработки результатов

Обобщение результатов в таблицы.

Качественный анализ данных обследования.

Диагностика

Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

УРОВНИ:

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.

Знание базовых шагов

УРОВНИ:

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Сентябрь Октябрь Ноябрь

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.

5. Познакомить со степ-дорожкой.

6. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.

1. Совершенствовать комплекс №1

2. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (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.

1. Повторение комплекса №1

2. Закреплять разученное

3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

4. Развивать умение действовать в общем темпе.

Декабрь Январь Февраль

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.

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.

1. Повторение комплекса №2.

2. Закреплять разученное

3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

4. Развивать умение действовать в общем темпе.

Март Апрель Май

1. Разучить комплекс №3.

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.

1. Совершенствовать комплекс №3.

2. Разучивание прыжков.

3. Упражнять в сочетании элементов.

4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов

5. Продолжать развивать мышечную силу ног.

1. Повторение комплекса №3.

2. Закреплять степ шаги.

3. Учить реагировать на визуальные контакты.

4. Совершенствовать точность движений.

5. Развивать быстроту.

6. Развивать умение действовать в общем темпе.