

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 18 «Ромашка» общеразвивающего вида г. Ишимбая МР Ишимбайский район
Республики Башкортостан

Принято:
на педагогическом совете
Протокол № 1____
от 27.08.2021г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с №18
_____Зайнутдинова В.Ф.
Приказ №134 от 30. 08. 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по СТЕП- АЭРОБИКЕ
«ВЕСЕЛЫЕ ШАЖОЧКИ»
на 2021- 2022 учебный год



Инструктор ФИЗО: Солонина О.И

Ишимбай – 2021г



Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Актуальность.

Новизна.

- Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- Основные этапы обучения степ- аэробике

Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-7 лет

1.5 Цель и задачи программы

Возраст детей и срок реализации программы

Принципы и подходы по формированию программы

2. Содержательный раздел

2.1. Формы организации образовательной области «Физическая культура»

2.2. Материально- технические условия

Два блока реализации программы

Перспективное планирование занятий по степ- аэробике

Структура занятий

Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой

3. Организационный раздел.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Планируемые промежуточные результаты освоения программы

Список литературы



Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Весёлые шажочки» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1014 от 30.08.2013 г)

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ».

- Устав МАДОУ от 01.12.2015 г.

Нарушения опорно- двигательного аппарата в настоящее время широко распространено в среде дошкольников. Плоскостопие и нарушение осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани, и что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость. Нарушается питание клеток мозга. Занятие аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды- степы.

Степ- это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес- инструктором Джином Миллером. 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.

Плюсы использования степ- аэробики в работе с детьми:

Первый плюс- это огромный интерес детей к занятиям степ- аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.



Второй плюс- у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс- это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс- воспитание физических качеств: ловкость, быстрота, сила.

Пятый плюс- это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ- аэробики- ее оздоровительный эффект.

Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно- спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей. Потому и была разработана программа по степ- аэробики для детей дошкольников, предназначенная на предупреждение и исправления и нарушения осанки.

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

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей 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 становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условий 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.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М., Фитнес- данс Фирилева Ж.Е.: СПб., Детство- Пресс. 2007

В данной рабочей 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 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 занятия, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагогу к каждому ребенку; эмоционально- положительная атмосфера занятий.

Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка- это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребенка 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 процентов 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 интересный рост и развитие, формируется **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 ребенка 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 с 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, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоль 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, целеустремленности.

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. И 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 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 рук.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышается адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Техника безопасности:

Для сохранения правильного положения тела во время степ- аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ- доски всегда использовать безопасный метод подъема:
- стоя лицом к степ- доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ- платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки:

- выполнять шаги в центр степ- доски;
- ставить на степ- платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ- доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ- доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ- доске ногами.

Основные этапы бучения степ- аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ- аэробике:

1. Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с сойти с платформы, и.п. выполняйте на 4 счета то же с левой ноги.
2. Шаги- ноги вместе, ноги врозь. Из и.п.- стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.



3. Шаг через платформу. Из и.п.- стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

4. Шаги- ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе). И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Методические рекомендации.

Содержание занятий степ- аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

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

Упражнения для степ- аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают 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 выразительности и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребенком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учетом темпа. При разучивании комплекса степ- аэробики необходимо учитывать следующие требования:

1. Показ педагогом движений должен быть зеркальным, четким, без искажения ритма;
2. Наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
3. При построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
4. Во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагога должен подсказать и направлять действия ребенка.

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



Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-7 лет.

Возраст 3-7 лет называют часто « период 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- 107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц- 200 г, а рост- 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течении шестого года, например, быстро увеличивается 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 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При изменении массы тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвисший 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 условия. Поэтому на занятиях физической культуры он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот еще завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его



неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к 6 -7 годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка 1100 – 1200 см³, но она зависит от других факторов (длина тела, типа дыхания и др). К 7 годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число в минуту- в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от 5 до 7 лет «возрастом двигательной расточительности».

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

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общие развивающие и профилактические задачи.

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

Цель и задачи программы.

Развитие физических качеств средствами степ- аэробики, способствовать укреплению и сохранению здоровья дошкольников;

- повышать уровень выносливости организма;
- развивать двигательную активность детей;
- способствовать гармоничному развитию и укреплению мышечной системы.

Улучшению гибкости, пластичности, восстановлению тонуса тела;

- нормализации деятельности сердечно- сосудистой и дыхательной системы;
- выработке осанке:

- повышение уровня координации движения, тренировке равновесия;
- развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Создание мощного мышечного корсета, способствующего стабилизации позвоночника правильного свода стопы через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища.

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.

Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы «Степ- аэробика» рассчитан на 2 года при проведении занятий по 1 разу в неделю (общий объем 36 занятий в год)

Программа рассчитана на детей от 5-7 лет.

График учебного времени.

Возраст ребенка	Продолжительность	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 -6 лет	25 минут	1 раз	25 минут	12 часов
6-7 лет	30 минут	1 раз	30 минут	15 часов

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 педагогике;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимум»;

- 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 познания, коммуникация, чтение художественной литературы, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

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

Отражения принципа гуманизации в образовательной программе означает:



- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития и 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 повышения 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 учета возрастных и индивидуальных особенности 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 ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. 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 развивающие- тренирующих воздействий- планомерное увлечение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

2. Содержательный раздел.



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

- сохранение позитивного эмоционально- ценностного отношение к окружающий среды, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

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 своспитанниками.

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используются и другая форма организации деятельности воспитанников.

- Показательные выступления.

Материально- технические условия.

Физкультурный зал

- мячи малого размера
- гантели
- степ- платформы
- магнитофон
- CD и аудио материал

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ- шагов; игровые атрибуты;

Два блока реализации программы

Содержание образовательной программы «Раз шажок, два шажок!» для детей 5 - 7 лет.



Первый блок: обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

Физические качества:

1. гибкость:- координационные способности;

- точность движения;

- ритм движения;

- мелкая моторика;

- равновесие;

- расслабление;

Второй блок:

Профилактика:

- сердечно- сосудистая и дыхательная система.

- опорно- двигательный аппарат;

- плоскостопие;

- мышечный корсет;

Перспективное планирование занятий по степ- аэробики

Месяц	Задачи	Практика	Часы практические
Сентябрь	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов. (ви- степ, открытый шаг, страдел, 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
Октябрь	1. Совершенствовать комплекс №1 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	4 часа



Ноябрь	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. 1. Разучить комплекс №2 на степ- платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 2 часа
Декабрь	1. Совершенствовать комплекс №2 на степ- платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 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	3 часа 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	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа 1 час



	физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов.		
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	2 часа 2 часа
Май	1. Повторение комплексов 2. Закреплять разученное 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа

Структура занятий

Часы занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15-20 минут	Выше- среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие	5 минут	Умеренно- медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно- медленный

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

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

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела 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 в 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, 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 интенсивная, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объем крови
- перераспределяется кровяток: 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 15-20 минут.

Следующей частью урока являются 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 течении 8-10 секунд, выполняются поочередно подтягивание 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 а равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятий выполняются дыхательные упражнения. 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.

Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ-аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационный 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 объяснение 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 счет, 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, изменения 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 объединяется, 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;

3. Организационный раздел



Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.Г.Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- Мониторинг образовательного процесса;
- Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга - выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств - гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы.



Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
2. Любознательный, активный	Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами.
3. Эмоционально отзывчивый	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости.
4. Овладевший средствами и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности.
5. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Способен самостоятельно выполнить элементарные поручения (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовать их в процессе деятельности.

3.4. Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М. Владос, 1999г.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» №4 2009 г.
3. Журнал «Обруч» №1 2005 г.
4. Журнал «Обруч» 2007 г.



56. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения.
Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009 г.
6. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. 2004г.
7. Лечебно профилактический танец «Фитнес- данс». СПб.; Детство-Пресс, 2007г.
8. Лисицкая Т. Газета «Спорт и школа» №13/2009
9. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль 2005 г.
10. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры» Физкультура и спорт, 2004-496с.
11. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА-Синтез, Москва 2000г.
12. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009г.

