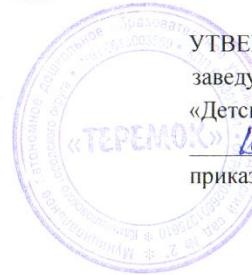


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2» Камышловского городского округа

ПРИНЯТА
Советом педагогов
протокол № 3 от 13.05.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ
«Детский сад №2» КГО
Лопатина Ю.Г.
приказ № 59/1 от 13.05.2019 г.

**Дополнительная
программа
«Степ -аэробика»**

Направленность: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Руководитель:
Воспитатель Зуева Е.В.

Камышлов

I РАЗДЕЛ ЦЕЛЕВОЙ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с ФГОС ДО условием реализации образовательной программы должно стать полноценное развитие личности детей во всех образовательных областях. С целью индивидуализации педагогического процесса, позволяющего сделать образовательную и совместную деятельность познавательной, увлекательной, разнообразной и интересной внедряется в процесс дополнительная программа «Степ - аэробика». Она направлена на укрепление физического и психического здоровья, эмоционального благополучия.

Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Построение занятий программы предусмотрено по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение детьми знаний, умений и навыков, т.е. материал усваивается сознательно, прочно.

Данная программа включает в себе возможности для общего образования, психологического и физического воспитания детей.

Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Актуальность:

Дополнительная программа «Степ -аэробика» является здоровьесберегающей. Помогает достичь результатов, указанных в целевых ориентирах возможных достижений ребенка, реализовать содержание общеобразовательной программы, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.. Здоровье ребенка зависит от многих факторов. Среди них и двигательная активность. К старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям. Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем двигательной активности детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

Как организовать оптимальную двигательную активность детей в условиях современного двигательного образования? Одним из оптимальных условий является внедрение степ – аэробики.

Программа адресована воспитателям ДОУ разного типа, может использоваться родителями в условиях семейного воспитания.

Срок реализации: 1 год

Данная программа реализуется на базе МАДОУ «Детский сад № 2» КГО

Основной контингент: дети старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся – 1 раз в неделю: среда, в 11.30.

Длительность 20-30 минут.

Новизна: формирование культуры личности детей, ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, физических, творческих качеств, инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка.

Педагогическая целесообразность: раскрытие возможностей личностного роста детей, ориентировка на запрос родителей.

Особенность программы: создание педагогом условий для активной самореализации, развития физических способностей детей. Работа с родителями, сотрудничество с социумом.

Цель данной программы: определить значение степ – аэробики в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Цель работы заключается в формировании двигательной сферы и создании психолого – педагогических условий развития здоровья детей на основе их двигательной активности.

Задачи: - формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;

-содействовать профилактике плоскостопия:

- развивать координацию движений;

- развивать физические качества;

- воспитывать морально-волевые качества:

-воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Концепция:

Формирование у ребенка способности осмысленно регулировать природно и социально – экологические связи через особую форму двигательной – игровой деятельности.

Результаты освоения дополнительной программы:

- Укрепилось здоровье детей
- Повышаются функциональные возможности детского организма
- Развиваются двигательные и физические качества
- Сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений
- Сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой
- Укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем
- Развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, совершенствование точности движений
- Повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемости организма.

В процессе освоения программы дети:

- - Понимают значение здорового образа жизни. Сформированы навыки здорового образа жизни воспитанников.
- - Дети владеют разными видами игры, различают условную и реальную ситуации, умеют подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- - У детей развита крупная и мелкая моторика; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими;
- - Дети способны к волевым усилиям, могут следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности.

Представление о ребенке, как о целостном духовно – телесном организме.

Личностно- ориентированный подход.

II РАЗДЕЛ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

Для выполнения поставленных задач предусмотрены следующие **виды детской** деятельности:

- Познавательная
- Коммуникативная
- Игровая
- Музыкально-художественная
- Двигательная

Формы, методы и приемы, используемые для реализации программы

- Игровые;
- Наблюдение;
- Рассказы, объяснения с показом;
- Использование аудио и видео материалов;
- Разучивание подвижных игр;
- Дыхательная гимнастика с использованием игровых приемов.
- Разучивание сюжетных подвижных игр с музыкальным сопровождением.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения:

- Принцип развивающего образования
- Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости
- Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности
- Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста
- Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования
- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения
- Принцип последовательности и систематичности

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип- развивающий эффект.

Условия для реализации данной программы

1. Разработка комплексной системы оздоровления и воспитания дошкольников;
2. Осуществление тесного взаимодействия родителей и педагога;
3. Социально-эмоциональные условия (создание у ребенка чувства внешней безопасности, раскованности и свободы за счет поддержки взрослыми его творческих начинаний);
4. Интеллектуальные условия, (создаются путем решения творческих задач);
5. Мастерство и профессионализм педагога.

В целях доступности дополнительного образования воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, инвалидами ДОУ обеспечивает:

1) для детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

размещение в доступных для детей, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв на менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля); присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья по слуху: дублирование звуковой справочной информации о расписании занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещений); предоставление надлежащих звуковых средств воспроизведения информации;

3) для воспитанников, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа детей в кабинет технического творчества.

Численный состав объединений может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов в группе устанавливается до 8 человек.

Занятия в объединениях с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами могут быть организованы как совместно с другими детьми.

С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами может проводиться индивидуальная работа.

III РАЗДЕЛ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

Итоговые мероприятия

- Родительские собрания с демонстрацией результатов развития детей по данной программе
- Дни открытых дверей
- Совместные праздники и развлечения

Содержание дополнительной программы

МЕСЯЦ	Задачи, комплексы упражнений
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
Октябрь	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
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 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
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 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
Март	<ol style="list-style-type: none"> 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.
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.
Май	Повторение комплексов Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе

Программно-методическое обеспечение

1. Журнал «Обруч», . № 2 - 2003год, №1 2005 год, №5 2007 год
2. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
4. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2. – С.33
5. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. – Двигательный игротренинг для дошкольников Творческий Центр «Сфера» Санкт – Петербург 2009 г.
6. Правильные скамейки – Обруч 2007 №5
7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010
8. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
9. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008