Подписано: Крылова Татьяна Александровна (ЗАВЕДУЮЩИЙ), МАДОУ Д/С № 6 Г. БАЛТИЙСКА
Сертификат № 551ADF0082ADB09244DF3A9C4622D057, до 12.11.2022, УЦ ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР"

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6 г. Балтийска

Согласовано
на Педагогическом совете
«26» мая 2021 г.
Протокол № 4

Утверждаю
И.о. заведующего МАДОУ д/с № 6 г. Балтийска
_____ Т.А. Крылова
«26» мая 2021 г.
Приказ № 131

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика»

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Саракун Светлана Григорьевна
педагог дополнительного образования

г. Балтийск, 2021

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Нарушение 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, нарушается питание клеток мозга.

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 стап-аэробики в работе с детьми:

– Первый плюс – это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой.

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

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

– Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

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

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект.

Отличительной особенностью программы является то, что на ряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ–аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Адресат программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» предназначена для детей 4 – 5 лет, посещающих МАДОУ д/с № 6 г. Балтийска.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей для обучения по программе – свободный. Программа предусматривает групповые и фронтальные формы работы с детьми.

Состав группы – 8 - 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что у детей, занимающихся степ-аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Практическая значимость Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости,- качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Ведущие теоретические идеи заключаются 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.

Цель: формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях спортом.

Задачи:

Развивающие

- Развивать общую выносливость функциональных систем организма.
- Развивать координационные способности
- Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость и т. д.)
- Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания.
- Развивать уверенность ориентировки в пространстве.

Воспитательные

- Воспитывать самостоятельность
- Воспитывать умение слушать, запоминать задание, а затем выполнять его.
- Воспитывать коммуникативные качества и умения взаимодействия в группе сверстников и при общении с взрослыми.
- Создать атмосферу психологического комфорта.

Образовательные

- Формировать стойкий интерес к занятиям физической культуры.

- Расширять представления детей о занятиях степ – аэробикой – это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела.

Принципы отбора содержания:

1.Доступность:

-учёт возрастных особенностей;

- адаптированность материала к возрасту детей.

2.Систематичность и последовательность:

-постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4.Динамичность:

-интеграция программы в разные виды деятельности.

5.Дифференциация:

-учёт возрастных особенностей;

-учёт по половому различию;

-создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка

Основные формы и методы:

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, изменение 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.

- Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

- 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 объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

В образовательной программе используются следующие формы занятий:

1. беседы, рассказы, объяснения;
2. показ приёмов исполнения;
3. практическая работа;

4. мастер – классы для педагогов;

Планируемые результаты

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

1. Сформированность навыков правильной осанки .
2. Сформированность правильного речевого дыхания.
3. Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
4. Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ – шаги под музыку.
5. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
6. Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
7. Чувство уверенности в себе.

Механизм оценивания образовательных результатов

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозапись, журнал посещаемости, материал анкетирования, фото, отзыв родителей, статья. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, отчет итоговый, праздники.

Проверка результатов производится в виде наблюдений за деятельностью детей, на диагностических итоговых занятиях в конце учебного года.

Формы подведения итогов реализации программы: участие детей в показательных выступлениях.

Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов	теория	практика
1	Строевые упражнения	5	1	4
2	Игроритмика	18	2	14
3	Танцевальные шаги	17	2	15
4	Акробатические упражнения	12	2	12
5	Дыхательная гимнастика	5	1	4
6	Игровой самомассаж	5	1	4
7	Стретчинг	10	1	9
Итого		72	10	62

Содержание программы
(72 часа, 2 часа в неделю)

«Игроритмика» (16 часов) 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.

«Строевые упражнения» (5 часов) 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.

«Танцевальные шаги» (17 часов) направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

«Акробатические упражнения» (14 часов) основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений.

«Стретчинг» (10 часов) система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. предполагает довольно медленные движение, во время которых нужно принять конкретную позу и удерживать ее на протяжении 10-30 секунд. Мышцы, которые растягиваются, можно напрягать постоянно или время от времени

«Дыхательная гимнастика» (5 часов) в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

«Игровой самомассаж» (5 часов) 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.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недели
4	Периодичность учебных занятий	2 раз в неделю
5	Количество занятий	72 занятия
6	Количество часов всего	72 часа
7	Окончание учебного года	31.05.2022

8	Период реализации программы	01.09.2021 – 31.05.2022

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ д/с № 6 г. Балтийска, правила внутреннего распорядка обучающихся МАДОУ д/с № 6 г. Балтийска, Положение о дополнительной общеразвивающей программе.

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика», без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в кабинете дополнительного образования. Кабинет технически оснащен необходимой аппаратурой (магнитофон, телевизор).

Также для занятий используются:

1. Степ-платформы
2. Мячи среднего размера
3. Атрибуты для сюжетных номеров
4. Музыкальное сопровождение
5. Маски для игр
6. CD и аудио материал
7. Гимнастические маты

Наглядный материал:

1. Игровые атрибуты
2. Картотека подвижных игр
3. Картотека игрового самомассажа
4. Картотека дыхательной гимнастики

Методическое обеспечение

В основу обучения положен метод деятельности. Это означает, что новое знание не дается детям в готовом виде, а входит в их жизнь как «открытие» закономерных связей и отношений окружающего мира путем самостоятельного анализа, сравнения, выявления существенных признаков и обобщения. При организации образовательных событий сочетаются

индивидуальные и подгрупповые формы деятельности, рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие

Части занятия	**Длительность**	**Кол-во упражнений**	**Преимущественная направленность упражнений**	**Темп музыки**	**Контроль нагрузки**
1. Вводная: -Строевые упражнения - Игроритмика	**3 мин**.	8	-На осанку, типы ходьбы, -Движения рук, хлопки в такт.	120 акцентов в минуту	Внешнее проявление, самооценка
2.Основная: -Танцевальные шаги; -Акробатические упражнения; -Гимнастический этюд Стретчинг	**20 мин**. 8 мин. 5 мин. 4 мин. 3 мин	9 7 10	-Для мышц шеи, -Для мышц плечевого пояса, -Для мышц туловища, -Для ног, -Для развития мышц силы, -Для развития ритма, такта -Для развития гибкости,	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешние проявления.
3.Заключительная - Самомассаж - Дыхательные упражнения	**2 мин.**	1 1	- Массаж рук - На дыхание - Расслабление	Медленная танцевальная музыка	Внешние проявления, самооценка

Основные этапы обучения степ – аэробики:

1 этап - детальное разучивание всех упражнений комплекса, техники выполнения движений; работа над постановкой ног.

1. Рациональный подбор упражнений, на основе выявленный способностей у детей.
2. Знакомство со степ – платформой выполнение на ней простейших шагов.
3. Ступню ставить на степ – платформу полностью.
4. Выполнять шаги в центре степа.
5. Спину держать прямо.

6. Выполнять одно движение не более 1-ой минуты.

2 этап – равномерное распределение нагрузки на организм

1. Учить, ритмично согласовывать выполнение простых движений.
2. Формировать свод стопы, укреплять сердечно- сосудистую, дыхательную системы.
3. Улучшать мышечный тонус тела.
4. Комплексы упражнений выполнять под специально подобранную музыку.

3 этап - закрепление и совершенствование упражнений и движений, комбинирование движений, выполнение степ-движений в небольших связках, самостоятельное выполнение и придумывание детьми отдельных элементов.

Основные элементы упражнений в степ – аэробики:

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

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.

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.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой илиправой 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.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Подбор музыкального сопровождения:

1. Соответствие возрастным психофизиологическим особенностям занимающихся.

2. Содержание текста музыкального произведения, его образа, характера, продолжительности звучания, формы, средств музыкальной выразительности должно быть понятно, доступно восприятию конкретного контингента занимающихся.

3. Соответствие цели и задачам занятия и его частей. В зависимости от направления занятия и его целевой установки, подбирается соответствующая музыка, темп и характер которой должен определённой части занятия и способствовать решению поставленных задач.

4. Соответствие продолжительности звучания одной мелодии (для детей среднего возраста 3-4 минуты)

Любая двигательно-игровая активность должна начинаться с малых, спокойных, медленных оборотов, и далее - с постепенным их увеличением до максимума к последней трети занятия. Такой подход основывается как на общедидактических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному; правилах постепенности, последовательности, преемственности

Список литературы

1. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6лет. – М., 2016г.

5. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
6. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
8. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
9. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник)
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2007.
11. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник)
12. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008