

Российская Федерация Свердловской области Орган местного самоуправления «Управление образования
Каменск-Уральского городского округа»

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 83»

(Детский сад № 83)

623400 Свердловская область, г.Каменск-Уральский, ул. Чайковского,24

тел. (3439) 370-337

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №83»

№ 142

от «25» августа 2021 г.



ПРИНЯТА

Педагогическим Советом

МБДОУ «Детский сад №83»

№ 1

от «25» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Детский фитнес»

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации: 2 года

Составители:

Пономарева Екатерина

Михайловна, инструктор по
физической культуре

г.Каменск-Уральский, 2021

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы.....	5
1.3.	Принципы формирования и реализации программы.....	6
1.4.	Содержание программы.....	7
1.5.	Планируемые результаты.....	11
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1.	Календарный учебный график.....	12
2.2.	Условия реализации программы.....	12
	2.2.1. Методическое обеспечение.....	12
	2.2.2. Материально-техническое обеспечение.....	13
	2.2.3. Кадровое обеспечение.....	13
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	13
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Детский сад – это первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу образовательной организации по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Фитнес – это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Этому способствуют занятия со степ-платформой и мячом фитболом.

Степ-аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в Образовательной организации высота степ платформы постоянна.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Детям от природы свойственно выразить 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 вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой, а также занятия с использованием мяча фитбола. 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 открытых мероприятиях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся нетрадиционные формы. Одними из них являются степ-аэробика и мяч-фитбол которую мы начали использовать в работе с детьми с сентября 2020 года.

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

А также это дополнение содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Отличительная особенность

- ✓ Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- ✓ Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ-платформы, но и силовую гимнастику.
- ✓ В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- ✓ Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- ✓ Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- ✓ Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время.
- ✓ Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- ✓ Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Адресат программы. Программа предназначена для дошкольников 5-ти – 7-ми лет. Для эффективной работы группы формируются по количеству до 10-12 человек.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются 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 пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый 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 усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

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

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

Режим занятий:

Для детей 5-6 лет: 2 раза в неделю по 25 мин.

Для детей 6-7 лет: 2 раза в неделю по 30 мин.

Срок реализации программы – 2 года (144 часа):

1 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю;

2 год обучения: 72 часов, 2 раза в неделю.

Формы реализации Программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 2х лет.

Формы обучения: групповая.

Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

Виды занятий: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, интегрированные занятия.

Занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

Типы занятий:

а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющие - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговые - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1.Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы;

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

2.Образовательные:

- обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт детей.

3.Развивающие:

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

4.Воспитательные:

- воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.3. Принципы по формированию программы

В соответствии с ФГОС ДО 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 педагогики;

- ✓ соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, т.е. позволять решать поставленные цели и задачи, только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- ✓ единство воспитательных, развивающих и обучающих задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- ✓ принцип гуманизации в Программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса;
- ✓ принцип дифференциации и индивидуализации 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, цель его – это обучение детей движениям, подборе и сочетании 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 повышение 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 учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, говорит о том, что 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 ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в

соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. 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 развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план занятий «Детский фитнес»

1 год обучения

№ п/п	Задачи	Кол-во часов
1.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. ✓ Разучивание аэробных шагов (вистеп, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов. ✓ Развивать равновесие, выносливость. ✓ Развивать ориентировку в пространстве. ✓ Познакомить со степ-платформой. 	8
2.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. ✓ Разучить комплекс №1 на степ – платформах. ✓ Разучить комплекс №1 с фитболом. ✓ Продолжать развивать равновесие, ориентировку в пространстве. ✓ Проведение мониторинга. 	8
3.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия. ✓ Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности. ✓ Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. ✓ Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества. 	8
4.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать комплекс №1. ✓ Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъем с оттягиванием носка). ✓ Развивать мышечную силу ног. ✓ Развивать умение работать в общем темпе. ✓ Обучить правильной посадке на фитболе. 	8
5.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разучить комплекс №2 на степ – платформах. ✓ Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. ✓ Разучивание новых шагов. ✓ Развивать выносливость, равновесие, гибкость. ✓ Укреплять дыхательную систему. ✓ Развивать уверенность в себе. ✓ Учить базовым положениям на мяче-фитболе при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). 	8
6.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать комплекс №2 на степ-платформах. ✓ Совершенствование базовых положений на мяче-фитболе при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). ✓ Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 	8

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. ✓ Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке ✓ Развивать умения твердо стоять на степе. 	
7.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разучить комплекс №3 на степ – платформах. ✓ Совершенствование базовых положений на мяче-фитболе при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). ✓ Закреплять ранее изученные шаги. ✓ Разучить новый шаг. ✓ Развивать выносливость, гибкость. ✓ Развитие правильной осанки. 	8
8.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах. ✓ Продолжать закреплять степ шаги. ✓ Совершенствовать точность движений. ✓ Развивать быстроту. ✓ Разучивание связок из нескольких шагов. ✓ Развивать ориентировку в пространстве. 	8
9.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Мониторинг. ✓ Повторение комплексов. ✓ Закреплять разученное. ✓ Закрепить разученные связки. ✓ Развивать умение действовать в общем темпе. 	8
Итого		72 часа

2 год обучения

№ п/п	Задачи	Кол-во часов
1.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. ✓ Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе). ✓ Развивать умение согласовывать движения с музыкой. ✓ Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. 	3
2.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две). ✓ Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия. ✓ Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности. 	2
3.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад). ✓ Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе. ✓ Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. ✓ Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества. 	2
4.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up 	3

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); ✓ Разучивание связок из нескольких аэробных шагов. ✓ Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов. 	
5.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям. 	2
6.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. ✓ Совершенствовать упражнения стретчинга. 	2
7.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Познакомить с правилами работы с большим мячом. ✓ Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» ✓ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности. 	2
8.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. ✓ Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. ✓ Формировать у детей правильную осанку. ✓ Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот» 	3
9.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. ✓ Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад). ✓ Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь». ✓ Формировать у детей правильную осанку. 	3
10.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. ✓ Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот). ✓ Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке. ✓ Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес» 	2
11.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). ✓ Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. ✓ Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. ✓ Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше». 	2
12.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. ✓ Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. ✓ Разучивать аэробные упражнения «Джин». 	2
13.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся». ✓ Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами. ✓ Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности. ✓ Воспитывать выдержку и настойчивость. 	2
14.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами. ✓ Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. ✓ Разучивать аэробное упражнение «Часики». ✓ Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности. 	2
15.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол- аэробики. ✓ Способствовать развитию пластичности. ✓ Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве. 	2
16.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол- аэробики ✓ Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. ✓ Воспитывать выдержку и настойчивость. 	2

17.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками. ✓ Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов. ✓ Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель» 	2
18.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать базовые шаги аэробики. ✓ Повторение изученных ритмических упражнений. ✓ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности. 	2
19.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дать понятие о степе, степ платформе. ✓ Познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степенях. ✓ Познакомить с основными шагами степ- аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степеня). 	3
20.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног). ✓ Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ- аэробике. ✓ Закреплять представления у детей о правильной осанке. 	3
21.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. ✓ Развивать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет. ✓ Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой. 	2
22.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. ✓ Учить правильно дышать во время занятия. 	2
23.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. ✓ Развивать чувство ритма, точности. 	2
24.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. ✓ Развивать равновесие, гибкость, силу ног. 	2
25.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. ✓ Развивать творчество, воображение. ✓ Воспитывать уверенность в своих силах. 	2
26.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Закрепить ранее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. ✓ Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. ✓ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. 	2
27.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме. ✓ Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений. 	2
28.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. 	2

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. ✓ Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов. 	
29.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям. 	2
30.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения /приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/. ✓ Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. ✓ Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко. 	2
31.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку. ✓ Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений. 	3
32.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Мониторинг. ✓ Повторение комплексов. ✓ Закреплять разученное. ✓ Закрепить разученные связки. ✓ Развивать умение действовать в общем темпе. 	3
Итого		72 часа

1.5. Планируемые результаты

Целенаправленная работа позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

	5-6 лет	6-7 лет
Начало учебного года	13 сентября	
Конец учебного года	31 мая	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Каникулярное время	Летний период с 1 июня по 31 августа	
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)	
Продолжительность занятия	25 минут	30 мин
Продолжительность перерыва между занятиями	10 минут	
Праздничные (нерабочие дни)	В соответствии с производственным календарем	

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Методические и материально-технические условия организации Программы

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
1. Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	4 мин.	6-8 упр.	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт
2. Основная Танцевальные шаги Акробатические упражнения Гимнастический этюд Фитбол-гимнастика	6 мин. 6 мин. 10 мин.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	Для мышц шеи, для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для ног, Для развития мышц силы, для развития гибкости, для развития ритма, такта.
3. Заключительная Самомассаж Дыхательные упражнения Релаксация	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 4 упр.	Массаж рук, упражнения на растяжку, на дыхание; расслабление.

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание «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.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Для реализации данной программы требуется спортивный зал для занятий.

Технические и дидактические средства:

- музыкальный центр/колонка;
- музыка для занятий степ-аэробикой, релакс-композиции, для силовой гимнастики и пр.
- стихи, загадки.

Материальное обеспечение программы:

- мячи малого размера;
- обручи, скакалки;
- массажные коврики;
- степ – платформы;
- мячи-фитболы;
- игровые атрибуты;
- «живые игрушки».

2.2.2.Кадровое обеспечение

Программа реализуется специалистом с педагогическим образованием:

- инструктором по физической культуре, образование не ниже средне-профессионального, с повышением квалификации по данному направлению.

2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком дополнительной образовательной программы.

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

Анализ сводной карты развития позволяет оценить эффективность дополнительной образовательной программы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- диагностические данные;
- открытые итоговые мероприятия (досуги, православные праздники, тематические вечера и т.д.);
- анкетирование;
- фотоотчеты.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

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

Диагностические тесты представлены на рисунке.



Равновесие

Упражнение «Фламинго» (сек.)
Упражнение «Ровная дорожка» (сек.)

Чувство ритма

Слышит смену
музыкального ритма (от 1 до 5 баллов)

Знание базовых шагов

Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно (от 1 до 5 баллов)

Диагностические методики**Равновесие**

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)
2. Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	5,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	3,8- 30

1. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	менее 2 см	менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 см
	низкий	менее 4 см	менее 4 см

Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Быстрота

	пол	5	6	7
м/с (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
м/с (сек)	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

3.Список литературы

1. Бардышева Т. «Рассказываем стихи руками» // Обруч. 1998. №5
2. Барабаш Т. «Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов»/ Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2012
3. Белова Т.А. «Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009, №7.
4. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». М.: Владос,1999
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2009, № 4.
6. Журнал «Обруч», 2005, №1.
7. Журнал «Обруч», 2007, №5.
8. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения». Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
9. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду». М., 2004
10. Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников». Дошкольное образование, 2008, №5.
11. Кузина И. «Степ – аэробика не просто мода», Обруч, 2005, №1.
12. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство-Пресс, 2007
13. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
14. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», Москва 2000 г.
15. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. «Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации», Омск,1998.