Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Уктурского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края

**Программа дополнительного образования детей**

Руководитель: Осипова Н.В., инструктор по физической культуре

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

п. Уктур

2015г.

1. Пояснительная записка
2. Основные цели, задачи и принципы
3. Условия реализации программы
4. Предполагаемый результат
5. Формы педагогического контроля
6. Учебно-методическое планирование занятий
7. Методический инструментарий
8. Используемая литература
9. Приложение к Программе дополнительного образования детей «Комплексы степ-аэробики»

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровом образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребенок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

для детей  — это аэробные циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления организма ребенка. Для них  характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Кроме того, такие индивидуальные снаряды как степы делают занятия по физической культуре более интересными и насыщенными и доставляют детям большое удовольствие.

Бодрая, ритмичная музыка, которой сопровождаются занятия степ - аэробикой, создает у детей хорошее настроение, повышает эмоциональность деятельности и способствует развитию такого интегративного качества как «эмоционально отзывчивый».

Сейчас, как никогда внимание педагогов обращено на творческое развитие ребенка во всех областях его деятельности, на выявление его способностей, индивидуальности, поэтому **новизна** программы заключается в том, чтобы всесторонне способствовать творческому началу детей, развивать их фантазию и инициативу. Программа дает возможность осуществлять развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движениях ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности.

**С**оздание оптимальных условий для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем.

* Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.
* Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
* Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-двигательных и координационных способностей.
* Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать свои движения с музыкой, с движениями сверстников.
* Развитие творческих способностей.
* Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

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

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

Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интерес и возможности.

Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослыми и сверстниками.

Результатом, которой является самостоятельное создание ребенком, новых движений, основанных на использование его двигательного опыта.

Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведению движений, в котором двигательные ощущения играют большую роль.

Программа рассчитана на 1 год для детей 5-7 лет.

Количество занятий- 36 занятий в год.

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 25 мин (5-6 лет); 30 мин - (6-7 лет)

Нормы наполнения групп – 10 - 15чел.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая

* Сформированность правильной осанки.
* Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
* Снижение заболеваемости детей, посещающих кружок.
* Сформированность: стойкого интереса к занятиям физической культурой; к собственным достижениям; мотивации к ЗОЖ.

Обеспечивать правильное физическое воспитание детей, хорошее здоровье каждого ребенка можно только при условии четко организованного педагогического контроля. В процессе контроля можно определить качество усвоения детьми изучаемого материала, спланировать индивидуальную работу, способствовать более продуктивному проведению занятия.

Диагностику уровня физической подготовленности детей 5-7 лет рекомендуется осуществлять 2 раза в год (октябрь, май). Диагностические тесты подобраны с учетом:

* Развития основных физический качеств – ловкости, гибкости, выносливости, быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей
* Способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни, самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты представлены на схеме 1.

**Диагностика физической подготовленности детей 5-7** лет

**Силовая выносливость**

Вис на прямыхруках (сек)

**Ловкость**

Бег 3x10м (сек)

**Скоростно-силовые способности**

Прыжок в длину с места (см)

**Гибкость**

Наклон вперед из положения сидя (см)

**Быстрота**

Бег на 10 м схода;

Бег на 30 м (сек)

**Координационные способности**

* Координация движения рук в сагиттальной плоскости
* Координация движения рук в вертикальной плоскости
* Координация движения рук в горизонтальной плоскости
* Координация движения рук и ног в сагиттальной плоскости
* Координация движения рук и ног в вертикальной плоскости
* Координация движения рук и ног в горизонтальной плоскости
* Координационные возможности при удерживании равновесия

Схема 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Цель занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное | Ознакомить детей с основными правилами безопасности, техники выполнения степ-аэробики | 1 |
| 2 | «Танец на степе» | Разучить комплекс № 1 на степ -платформе | 3 |
| 3 | «Танец на степе» | Совершенствовать комплекс № 1 на степ -платформе | 4 |
| 4 | «Как здорово танцевать» | Разучить комплекс № 2 на степ -платформе | 3 |
| 5 | «Как здорово танцевать» | Совершенствовать комплекс № 2 на степ -платформе | 5 |
| 6 | «Координация движений» | Разучить комплекс № 3 на степ -платформе | 3 |
| 7 | «Координация движений» | Совершенствовать комплекс № 3 на степ -платформе | 5 |
| 8 | «Танец с мячом» | Разучить комплекс № 4 на степ -платформе | 3 |
| 9 | «Танец с мячом» | Совершенствовать комплекс № 4 на степ -платформе | 5 |
| 10 | «Танец на степе» | Повторить комплекс № 1 | 1 |
| 11 | «Как здорово танцевать» | Повторить комплекс № 2 | 1 |
| 12 | «Координация движений» | Повторить комплекс № 3 | 1 |
| 13 | «Танец с мячом» | Повторить комплекс № 4 | 1 |

**Общее количество часов - 36**

**Таблица 1.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы занятий** | **Приемы** | **Средства** | **Методы** | **Оборудование** |
| * Традиционное * Игровое занятие * Сюжетное занятие * Занятие – тренировка * Контрольное занятие | Игровые  Поощрения | ОРУ  ОВД  Упражнения:   * дыхательные * для формирования правильной осанки * для развития координации движений * игрового самомассажа   Игроритмика  Строевые упражнения  Акробатические упражнения | Рассказ  Объяснение  Указание  Показ | Степ-платформы  Мячи малого диаметра  Музыкальный центр  Диски, аудио кассеты |

**Таблица 2.**

**Игроритмика** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму.

**Строевые упражнения** служат основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

**Акробатические упражнения** основываются на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**Игровой самомассаж** 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

* 1. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 4, 2009 год.
  2. Журнал «Обруч» № 1, 2005 год.
  3. Журнал «Обруч» № 5, 2007 год.
  4. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» № 7, 2009 год.
  5. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика» январь/февраль, 2005 год.
  6. Учебно-методическое пособие/Под общ. Ред. Г.А.Решетневой.- Хабаровск: ДВГАФК, 2000 – 24с.
  7. Т.А.Тарасова Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 20005. – 176 с.

Приложение

к Программе дополнительного

образования детей

#### Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)



##### *Подготовительная часть*

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)  
2. Ходьба на степе.  
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.  
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.  
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

##### *Основная часть*

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.  
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)   
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.   
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.   
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.   
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.  
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)  
7. Бег на месте на полу.  
8. Легкий бег на степе.  
9. Бег вокруг степа.  
10. Бег врассыпную.  
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)  
11. Обычная ходьба на степе.  
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.  
13. Шаг в сторону со степа на степ.  
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.  
15. Шаг в сторону со степа на степ.  
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.   
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.  
18. Упражнение на дыхание.  
19. Обычная ходьба на степе.  
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.  
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.  
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.  
23. Шаг на степ со степа.  
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.



25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).  
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).  
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).  
28. Бег змейкой вокруг степов.  
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».  
Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.  
Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.  
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

#### Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

##### *Подготовительная часть*

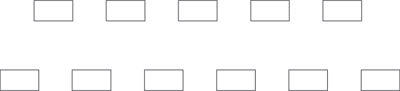
1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.  
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.  
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.  
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)  
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

##### *Основная часть*

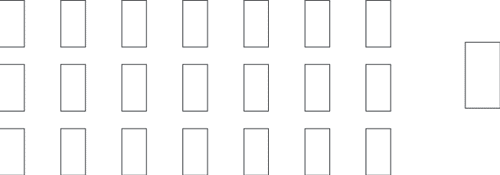
1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.  
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.  
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.  
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.  
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.  
(Повторить 2 раза.)  
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.  
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.  
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.  
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.   
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.  
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.  
12. Повторить № 10.  
13. Кружение с закрытыми глазами.  
14. Шаг на степ — со степа.  
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.  
16. Повторить № 1.  
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.  
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.  
19. Шаг на степ — со степа.  
20. Повторить № 18 в другую сторону.  
21. Ходьба на степе.  
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».  
Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим,  
Спорт — помощник!  
Спорт — здоровье!  
Спорт — игра!  
Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)  
23. Игры и упражнения на релаксацию.



Комплексы для утренней гимнастики на степах можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например, комплекс утренней гимнастики на степах (*для старших дошкольников*).  
Степы раскладываются в три ряда



*1-я часть.*

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.  
Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

*2-я часть.*

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).  
2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)  
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).  
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).  
5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).  
6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).  
7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

#### Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

##### *Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)*

1. Наклон головы вправо-влево.  
2. Поднимание плеч вверх-вниз.  
3. Ходьба обычная на месте на степе.  
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.  
5. Приставной шаг назад.  
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.  
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.  
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.  
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

##### *Основная часть (2-й музыкальный отрезок)*

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.  
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.  
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.  
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.  
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.  
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

##### *(3-й музыкальный отрезок)*

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.  
8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.  
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).  
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

##### *(4-й музыкальный отрезок)*

11. «Покачивания».  
12. Беговые упражнения.  
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.  
14. Беговые упражнения.

##### *(5-й музыкальный отрезок)*

15. Прыжковые упражнения.  
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.  
17. Прыжковые упражнения.  
18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.  
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

##### *(6-й музыкальный отрезок)*

20. Ходьба обычная на месте.  
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.  
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.  
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.  
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.  
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

### Комплекс № 4 (с мячами малого диаметра)

*1-й музыкальный отрезок.****Вводная часть.***

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

**Основная часть**делится на четыре музыкальных отрезка.

**Упражнения на степ-досках с малым мячом:**

*2-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.   
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.   
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.   
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.   
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.   
6. И.п.: о.с. То же — назад от степа.   
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

*3-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.   
2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.   
3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.   
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.   
5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

*4-й музыкальный отрезок.*

1. Бег на месте, на степ-доске.   
2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.   
3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.   
4. Повторить упр. № 2.   
5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.   
6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.   
7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.   
8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.   
9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

*5-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.   
2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.   
3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.   
4. Повторить № 2.   
5. Ходьба на месте, на степ - доске.   
6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.   
7. Перестроение в три звена к степ - доскам. Взять степы.   
8. Перестроение в круг. Положить степ - доски по кругу.   
9. Ходьба на месте на степ - доске.   
10. Шаг назад - вперед.   
11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

**Заключительная часть.**

*6-й музыкальный отрезок* (*музыка для релаксации*).

Игра-медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.