

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «СНЕГУРОЧКА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
от 26.08.2021 протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
Н.В. Давидовская
от 26.08.2021 № 230



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Фитнес для малышей»

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 60 часов

Программу составила:
Калугина Наталья Владимировна
Воспитатель

г. Новый Уренгой
2021

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность и направленность программы	3
1.2.	Нормативно-правовая база	4
1.3.	Структура и характеристика содержания программы	5
1.4.	Формы и режим занятий	6
1.5.	Возрастные особенности детей 5-7 лет	6
1.6.	Цели и задачи	8
2	Содержательный раздел	
2.1.	Учебный план	9
2.2.	Календарно – тематическое планирование	9
2.3.	Планируемые результаты	12
2.4.	Педагогический мониторинг образовательной деятельности	13
3	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	15
3.2.	Методическое обеспечение	15
3.3.	Литература	16
	Приложение 1	17

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

Степ–аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений, такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

1.1.1. Актуальность и направленность программы

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

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинга, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. В возрасте 5 – 7 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие

шаги и соединения классической аэробики, прыжки. Движения детей становятся более координированным. С этого возраста им вполне под силу занятия степ – аэробикой.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает деятельность кружка привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная

Уровень освоения программы – стартовый

1.2 Нормативно - правовая база

Нормативно – правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об Утверждении деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных программы»).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Конвенция ООН о правах ребёнка;

- Устав МБДОУ «ДС «Снегурочка»;
- социальный заказ родителей (законных представителей ребенка).

1.3. Структура и характеристика содержания программы

Продумывая структуру реализации занятий степ аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; — равномерное распределение нагрузки на организм; — постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Структура занятия

1. Повторение пройденного материала.
2. Новый материал.
3. Закрепление нового материала.
4. Итог занятия.

В содержание вводной части входят:

подвижные коммуникативные, речедвигательные игры,

- игровая гимнастика,
- строевые общеразвивающие упражнения,
- танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика.

Основная часть:

Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ-аэробики

(базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

Заключительная часть:

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

1.4. Формы и режим занятий

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год, проводится с октября по май, при проведении занятий по 2 в неделю: понедельник, среда по 30 минут (общий объём – 60 занятий в год//30часов). Программа рассчитана на детей 5 – 7 лет. Для результативной организации процесса каждый ребенок имеет спортивную форму для занятий. У девочек – белая футболка и лосины//черные шорты, мягкие кроссовки. У мальчиков – белая футболка, черные шорты, мягкие кроссовки. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования и помещения, в котором проводятся занятия

Форма проведения занятий

Подвижные коммуникативные, речедвигательные игры,

- игровая гимнастика,
- строевые общеразвивающие упражнения,
- танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика;

1.5 Возрастные особенности детей 5-7 лет

Программа основывается на знании особенностей развития, то есть на понимании того, что все дети проходят определенные стадии развития, но при этом каждый ребенок уникален и индивидуален. Педагог учитывает особенности детей дошкольного возраста и с вниманием относится к их индивидуальным физическим способностям, что способствует обеспечению эмоционального благополучия каждого воспитанника.

Этот период жизни ребенка принято называть старший дошкольный возраст. В это время ваш ребенок активно познает мир, взаимоотношения людей и уже готов приобретать конкретные знания, которые будут постепенно готовить его к школе. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.

При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений, способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Самым главным новшеством в развитии личности ребенка 5-7 лет можно считать появление произвольности, то есть способность самостоятельно регулировать свое поведение.

Дети, не отвлекаясь на более интересные дела, могут доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В этом возрасте ребенок уже достаточно хорошо представляет какими качествами он обладает и начинают появляться представления какими качествами ребенок хочет обладать, каким бы он хотел стать.

То есть дети начинают понимать категории желательных и нежелательных чертах и особенностях.

Но поскольку этот процесс только начинается, ребенок не имеет отдельно взятого представления о том, каким он должен быть, поэтому он обычно хочет быть похожим на героев сказок, фильмов или знакомых людей.

Эта важное новообразование в личности ребенка является началом появления учебной мотивации. То есть, учиться ребенка побуждает не столько интерес к дисциплинам, сколько желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим», особенно по сравнению со сверстниками.

К 5-7 годам дети способны внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия. Но при условии значимости мотива действий, а для этого необходимо применять игровую структуру в обучении. Именно в этом возрасте сверстник приобретает очень серьезное значение для ребенка.

При оценке поступков сверстников дети часто категоричны и требовательны, при этом в отношении собственного поведения, как правило, более снисходительны и недостаточно объективны.

1.6 Цели и задачи

Цель программы: Развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи программы:

1. Обучение и развитие основных двигательных качеств;
2. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
3. Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
4. Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
5. Адаптация организма к физической нагрузке.

2.Содержательный раздел

2.1. Учебный план

	Название разделов тем	Количество часов в месяц
1	Классическая аэробика «Весёлые кузнечики»	4
2	Степ- аэробика «Мы- циркачи»	4
3	Силовая степ- аэробика «Богатыри»	3
4	Танцевальная степ- аэробика «Зимушка-зима»	3
5	Танцевальная аэробика «Буратино»	4
6	Классическая (базовая степ- аэробика) «Смелые моряки»	4
7	Классическая (базовая степ- аэробика) «Чунга-чанга»	4
8	Аэробика «Цирковые лошадки»	4

Календарный учебный график

Программа реализуется с октября по май, проводится 60 занятия в год, 8 занятий в месяц, 2 раза в неделю.

Месяц								Всего
Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
8	8	6	6	8	8	8	8	60

2.2. Календарно - тематическое планирование

месяц	неделя	Тема	Программное содержание	Кол-во часов
октябрь	1	«Весёлые кузнечики»	-Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).	1

	2	«Весёлые кузнечики»	- Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.	1
	3	«Весёлые кузнечики»	-Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера	1
	4	Закрепление	- Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма	1
ноябрь	1	«Мы- циркачи»	- Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой ;	1
	2	«Мы- циркачи»	- Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ – платформе совершенствование координации движений.	1
	3	«Мы- циркачи»	- Уметь сочетать движения с музыкой и словом.	1
	4	Закрепление	- Упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	1
декабрь	1	Силовая степ-аэробика «Богатыри»	- Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления	1
	2	Силовая степ-аэробика «Богатыри»	-Овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;	1
	3	Силовая степ-аэробика «Богатыри»	- Закреплять умение чувствовать расслабление и напряжение мышц	1
январь	2	Танцевальная степ-аэробика «Зимушка-зима»	-Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;	1

	3	«Зимушка-зима»	Закреплять самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;	1
	4	Танцевальная аэробика «Буратино»	- Развивать кисти рук; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	1
февраль	1	Классическая (базовая степ- аэробика) «Смелые моряки»	-Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания.	1
	2	«Смелые моряки»	-Освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;	1
	3	«Смелые моряки»	Умение сочетать движения с музыкой и словом.	1
	4	«Смелые моряки»	Закреплять умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	1
март	1	Фитбол- аэробика «Цирковые лошадки»	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол аэробикой	1
	2	Цирковые лошадки»	- Изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия;	1
	3	Цирковые лошадки»	Умение сочетать движения с музыкой и словом	1
	4	Цирковые лошадки»	- Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины	1
апрель	1	Классическая (базовая степ- аэробика) «Чунга-чанга»	- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	1
	2	«Чунга-чанга»	Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы.	1

	3	«Чунга-чанга»	Формировать навыки самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;	1
	4	«Чунга-чанга»	-Развивать способность к импровизации.	1
май	1	Аэробика «Цирковые лошадки»	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)	1
	2	«Цирковые лошадки»	Сформировать представление о дебюте.	1
	3	«Цирковые лошадки»	Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	1
	4	Аэробика «Цирковые лошадки»	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)	1

2.3. Планируемые результаты

1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей. Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

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.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

2.4. Педагогический мониторинг образовательной деятельности

Предмет оценивания Способы и методы контроля Полученные и усвоенные навыки воспитанников контролируются как на каждом занятии, так и на итоговых, контрольных занятиях. Наряду с контролем знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, осуществляется диагностика развития физических качеств. Определить уровень развития физических качеств детей, а также изменения под влиянием регулярных занятий можно при помощи специальных упражнений-тестов. Форма подведения итогов: 2 раз в год (октябрь-апрель) Залог успеха в учебной работе– повышение двигательной активности детей в режиме дня, и популяризация данного вида спорта. Оценка физической подготовленности детей Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в

виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

Оценка уровня развития:

3 балла:

- ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы;

- развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла:

- Ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие;

- Делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия;

- Иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;

- Иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл:

- ребенок выполняет движения только с помощью взрослого;

- координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия;

- не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов

- средний уровень: 17 - 11 баллов

- низкий уровень: 10 - 7 баллов

Показатели успешности реализации Программы можем увидеть через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

3 Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Температура воздуха в зале составляет 18-20 0 С. 22. Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Немаловажную роль в реализации данной Программы имеет наличие технических средств обучения:

- Магнитофон;
- Музыкальный центр
- Аудиокассеты, диски;

Мультимедийное оборудование:

- Ноутбук – интерактивная доска;
- Мультимедиа проектор.
- Сканер, принтер, ксерокс

3.2 Методическое обеспечение

Подвижные игры, упражнения используются при разучивании основных движений. Комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания. Схемы, комплект для контроля за показателями физической подготовленности. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

3.3 Литература:

1. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г
3. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научнопрактический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.
- 4.Степ-аэробика для дошкольников. - Режим доступа: <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200701217>
5. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
- 6.Базовые шаги степ аэробики. Режим доступа: https://aldebaran.ru/author/v_morozova_1/kniga_bazovyye_shagi_step_ayerobiki/
Электронная /цифровая библиотека.- Режим доступа: https://www.docme.ru/doc/1188784/5615.ozdorovitel._nyj-fitness-v-sisteme-fizicheskogovospita

Оценочные материалы

Протокол мониторинга освоения программы «Фитнес для малышей»

№ п/п	ФИО	Владеет упражнениями с степ платформа	Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

Оценка параметров: 3 балла- Ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы;
 2 балла -Ребенок требует повтора показа; 1 балл – ребенок выполняет движения только с помощью взрослого.