Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детски сад №1»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Педагогическим советом  МОУ «НШДС №1»  (Протокол № 1  от 30.08.2019 г.) | УТВЕРЖДЕНА  приказом  МОУ «НШДС №1»  от 30.08.2019 г.  № 01-08/189 |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Степ-аэробика»**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст воспитанников – 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

2019-2020 учебный год

Составитель: инструктор по физической культуре

Соболина Татьяна Николаевна

г. Ухта

2019 год

1. **Пояснительная записка**

Общеразвивающая программа «Степ-аэробика» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, с учетом Распоряжения Правительства РФ от 04.09. 2014г. № 1726-р «Концепция дополнительного образования», приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»,письмом Минобранауки от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Уставом МОУ «НШДС №1», Постановлением Правительства РФ «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» от 15.08.2013 г. №706; приказом министерства просвещения РФ от 09.11. 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмом Министерства образования от 11.12.2006 г. РФ№ 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Международной Конвенцией о правах ребенка, Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года.

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютерами или телевизором. А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика. Из-за малой двигательной активности и переедания уже в раннем возрасте возникает ожирение. Поэтому чрезвычайно важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культуры в раннем детстве. В связи с этим создание соответствующих детскому возрасту программ степ – аэробики, привлечение детей к регулярным занятиям, доставляющим им удовольствие, привитие навыков двигательной активности – первостепенная задача детского сада.

Особенностью степ – аэробики является использование специальной степ – платформы. Платформа позволяет  выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), напрыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно–мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.

Программа «Степ-аэробика» физкультурно-спортивной направленности, а также она является музыкально-ритмическим тренингомдля детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способ­ности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознан­ного владения телом.

**Актуальность**

Главной ценностью для человека является его здоровье, причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован.  Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной.  Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. 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.

На занятиях степ-аэробики дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. 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).

**Отличительная особенность программы** в том, что наряду 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.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** воспитанники старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

**Объем программы:** занятия по курсу дополнительной образовательной услуги проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 1 занятия 30 минут, программа реализуется в течение 27 занятий.

**Цель** программы: развитие физических качеств воспитанников средствами  степ – аэробики.

**Задачи**:

*Развивающие:*

* Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах.

*Обучающие:*

* Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
* Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

*Воспитательные:*

* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* Воспитывать чувство уверенности в себе.

**2. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | всего |
| 1. | Развитие умения соотносить движения с музыкой | 6 |
| 2. | Развитие двигательных качеств и умений | 11 |
| 3. | Развитие умений ориентироваться в пространстве | 2 |
| 4. | Развитие творческих способностей | 4 |
| 5. | Развитие и тренировка психических процессов | 4 |
|  | Итого | 27 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ | Задачи |  | Часы  практические |
| Октябрь | 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.  2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу,  без степов.   3.Развивать равновесие,      выносливость.   4.Развивать ориентировку в пространстве.  Познакомить со степ-дорожкой  Р5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах | ,  Показ, объяснение, похвала, поощрение  беседа | 3 часа  1час |
| Ноябрь | 1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах  2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.  4.Разучивание новых шагов.  5.Развивать выносливость,  равновесие, гибкость.  6.Укреплять дыхательную систему.  7.Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2 часа  2 часа |
| Декабрь | 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах  2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.  3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.  4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке  5.Развивать умения твердо стоять на степе | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2часа  2 часа |
| Январь | 1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах  2.Закреплять ранее изученные шаги.  3.Разучить новый шаг.  4.Развивать выносливость, гибкость.  5.Развитие правильной  осанки | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа  1 час |
| Февраль | 1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах  2.Продолжать закреплять степ шаги.  3.Учить реагировать на визуальные контакты  4.Совершенствовать точность движений  5.Развивать быстроту.  6.Комплекс№3 с гантелями | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3часа  1 час |
| Март | 1.Разучить комплекс №4  2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой  3.Совершенствовать разученные шаги.  4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.  5.Воспитывать любовь к физкультуре.  6.Развивать ориентировку в пространстве.  7.Разучивание связок из нескольких шагов. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3часа  1 час |
| апрель | Повторение комплексов  Закреплять разученное  Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.  Развивать умение действовать в общем темпе | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа |

**Планируемые результаты программы:**

* 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,
* четкие координированные движения во взаимосвязи с речью,
* эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности,
* чувство уверенности в себе.

**Оценочные материалы**

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

     Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
| Интегративные качества | Динамика формирования интегративных качеств |
| 1. Физически развитый,   овладевший основными  культурно-гигиеническими навыками | Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости.  Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. |
| 2. Любознательный, активный | Активен при создании индивидуальных и коллективных  танцевальных композиций. |
| 3. Эмоционально отзывчивый | Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.  Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости. |
| 4. Овладевший средствами общения и способами  взаимодействия со взрослыми и сверстниками | Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. |
| 5. Способный решать интеллектуальные и  личностные задачи  (проблемы), адекватные возрасту | Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого  реализовывать их в процессе деятельности. |
| 6. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности | Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого.  Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию.  Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности.  В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. |
| 7. Овладевший необходимыми умениями и навыками | У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности |

Мониторинг осуществляется через педагогическое наблюдение. Итоговый результат реализации программы и достижения воспитанниками планируемых результатов представляется на открытом занятии.

**3. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Формы организации и виды занятий**

Формы организации:

Групповые занятия – это занятия, в которых участвует одна группа детей. Педагог непосредственно воздействует на всех детей, предоставляя возможность для творческого развития личности в коллективе. На групповых занятиях изучаются новые движения, композиции, упражнения.

Виды занятий:

- тренировочное, отработка навыка;

- творческий отчет;

- практическое занятие.

Занятие – основная форма организации работы с детьми.

По содержанию они разнообразны:

- типовые;

- тематические (тема связана с танцем);

- сюжетные (имеют общую сюжетную линию: сказочный или игровой)

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

*Структура занятий*

1.Организованный вход в зал.

Цель: создать эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Поклон – приветствие, классический экзерсис(по выбору педагога).

2.Подготовительная часть.

Цель: разогреть мышцы, упражнять в танцевальных движениях.

а) игроритмика (специальные упражнения для согласования движений

с музыкой, музыкальные задания и игры);

б) игротанцы(танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и двигательной гимнастики);

в) *танцевально-ритмическая гимнастика* *и пластика* (образно-танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды).

3.Основная часть

Цель: разучивание новых танцевальных композиций или повторение

пройденного материала.

4.Заключительная часть

Цель: развитие творческих способностей детей.

Коммуникативно-танцевальная игра (на развитие навыков общения для детей 5-6 лет)

5. Организованный выход из зала.

Поклон-прощание.

*Принципы обучения*

Развивающий характер образования в соответствии со способностями и возможностями ребенка.

* Системность, целенаправленность.
* Обучение – через творчество и игру!
* Успешность! (каждый ребенок должен знать и понимать, что он уникален и неповторим, получать задания, которые способен успешно выполнить).

Это позволяет оптимально распределить нагрузку на занятиях, так как происходит чередование быстрых упражнений с растяжкой, благодаря чему у детей развивается одновременно чувство ритма и пластики. Чередование танцевальных стилей также способствует переключению на разные музыкальные направления и ритмы, развитию творческого потенциала детей и развитию способностей к импровизации. Данная программа является вариативной, позволяющая учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника в соответствии с группами здоровья (основная, подготовительная). Педагог в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития ребенка и на этом основании подбирает специальный, индивидуально- ориентированный материал.

**Материально – техническое обеспечение программы**

1. Физкультурный зал

1. Музыкальный зал
2. Мячи малого размера
3. Степ – платформы
4. Магнитофон;
5. CD и аудио материал

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки.

**Список литературы**

1. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех /Иванова О.А., Дикаревич Л.М./ Здоровье 1993 год №1
2. Правильные скамейки – Обруч 2007 №5
3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. – Двигательный игротренинг для дошкольников Творческий Цент «Сфера» Санкт – Петербург 2009 год
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. – Физические упражнении и подвижные игры дошкольников Москва 1971 год.
5. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
7. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
8. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
9. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
10. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова  М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
11. Картушина М.Ю  Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
12. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство  - Пресс, 2007
13. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт  и  школа» №13/2009
14. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
15. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство  - Пресс, 2005
16. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
17. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,  
    издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
18. Арсеневская, О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения [Текст]: методическое пособие / О. Н. Арсеневская. - Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
19. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика [Текст]: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
20. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ/ Н. В. Зарецкая. – Москва.: Айрис-пресс, 2005.
21. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 1-я [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2000.
22. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 2-я [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2005.
23. Каплунова, И. М. Потанцуй со мной, дружок! [Текст]: /И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. СПб.: Невская нота, 2010.
24. Коренева, Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: учебно-методическое пособие (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – ч.1. – 112 с.
25. Праслова, Г. А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста [Текст]: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Г. А. Праслова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 384 с.
26. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду [Текст]: С.Л. Слуцкая. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006. – 272 с.
27. Фирилева, Ж. Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2005. – 352 с.
28. Фирилева, Ж. Е. ФИТНЕС – ДАНС лечебно – профилактический танец [Текст] : учебно – методическое пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: Детство – пресс, 2007. - 375 с.
29. Фольклор – музыка – театр [Текст] : программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: программно-методическое пособие / под ред. С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 216 с.