

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

## ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



# «СТЕП-АЭРОБИКА»

**РУКОВОДИТЕЛЬ: ОСИПОВА Н.В., ИНСТРУКТОР ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 5-7 ЛЕТ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

# Пояснительная записка

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 здоровому 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.

# Степ-аэробика

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».



# Актуальность

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.



# Принципы реализации программы:

Систематичности и последовательности

Оздоровительной направленности

Доступности и индивидуализации

**Гуманизации**

Творческой направленности

Наглядности

## Цель программы:

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

## Задачи программы:

- ❖ 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.



## Организационные условия реализации программы

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





# Предполагаемый результат:

- ❖ 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.



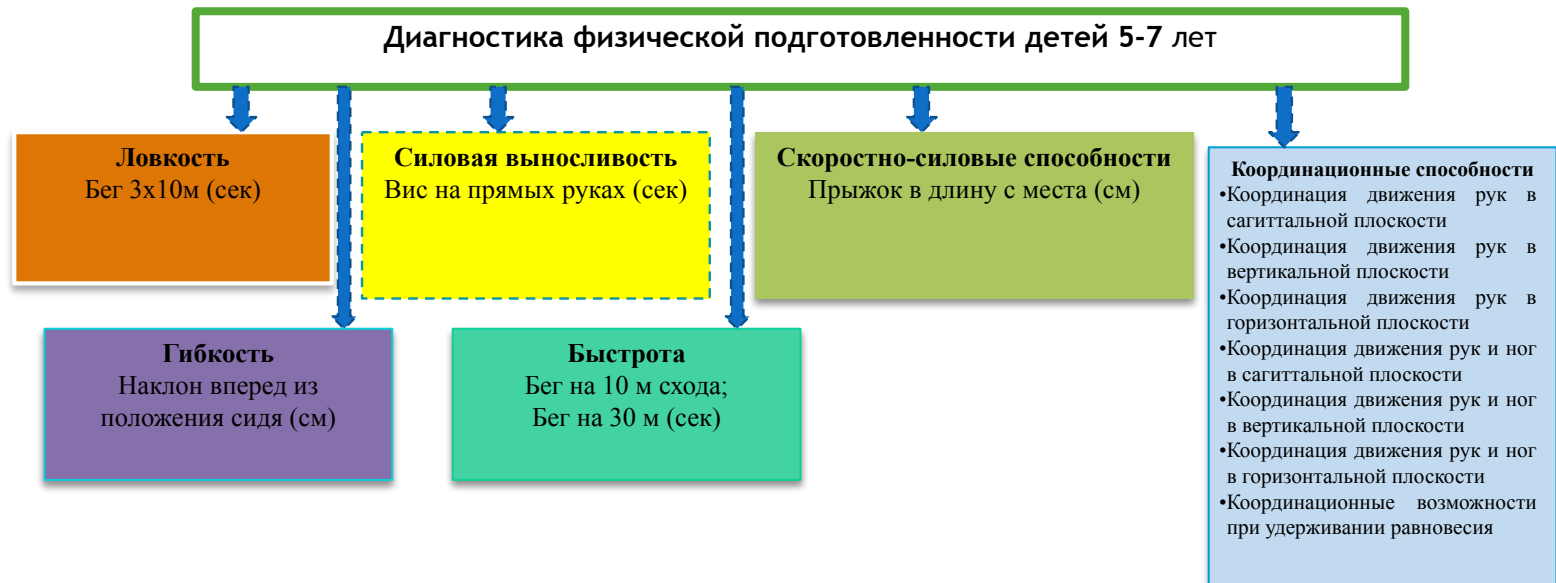


# Формы педагогического контроля

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 физических 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.



# Учебно-тематическое планирование занятий

№ 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**

# Методический инструментарий

Формы занятий	Приемы	Средства	Методы	Оборудование
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционное</li> <li>• Игровое занятие</li> <li>• Сюжетное занятие</li> <li>• Занятие - тренировка</li> <li>• Контрольное занятие</li> </ul>	Игровые Поощрения	ОРУ ОВД Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхательные</li> <li>• для формирования правильной осанки</li> <li>• для развития координации движений</li> <li>• игрового самомассажа</li> </ul> Игроритмика Строевые упражнения Акробатические упражнения	Рассказ Объяснение Указание Показ	Степ-платформы Мячи малого диаметра Музыкальный центр Диски, аудио кассеты

# Список литературы

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, 2005. - 176 с.



