Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Бекетовский детский сад КОЛОСОК»

Принята на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2018г

Утверждено:
Приказ № 59 от 03.09.2018г
Заведующая_____Г.ВМозина

Рабочая программа

по дополнительному образованию

кружок «Здоровячки»

(физкультурно-оздоровительное направление через занятия на степах и тренажёрах)

для детей старшего дошкольного возраста(5-6 лет)

Срок реализации программы: 1 год

Руководитель: воспитатель

Косарева Татьяна Сергеевна

Пояснительная записка.

Детский сад - 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 - оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно - образовательном процессе в целом. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ-доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно - сосудистую, дыхательную и костно - мышечную системы.

Область применения степа довольно широка - это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ - доску. Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе). Степ - аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект. Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно-оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила задача здоровьесбережения с целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки у детей.

Цель и задачи.

Цель программы: Общее укрепление, оздоровление и закаливание организма; развитие и улучшение функций нервно - мышечного и опорно-двигательного аппарата; совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем; коррекция и профилактика плоскостопия, нарушений осанки, психомоторики.

Задачи:

Укрепление мышц туловища, конечностей, корсета позвоночника.

Формирование правильной осанки.

Тренировка носового дыхания, развитие органов дыхания, улучшение функций дыхания.

Развитие силы мышц, гибкости, пластичности, ритмичности, быстроты, ловкости, равновесия, координации движений.

Упражнение в разных видах движений: ходьба, прыжки, бег, лазание; упражнения в положении сидя, лёжа. Обучение основным степ - шагам, разучивание движений на степ - досках, простейших комбинаций.

Развитие двигательной памяти, творчества в движениях, развитие мышления, воображения и фантазии.

Развитие положительных эмоций, улучшение психофизического состояния организма.

Формирование представления о здоровом образе жизни, навыков самостоятельной организации активной деятельности, знаниях о правилах безопасности.

Воспитание культурно - гигиенических навыков, нравственно-волевых качеств : целеустремлённость, выдержка, инициативность, ответственность, настойчивость, активность, выносливость, работоспособность.

Организационные условия реализации программы.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста - 5-6 лет. Срок реализации: 1 год. Периодичность занятий: с октября по апрель 1 раз в неделю (предпочтительно во второй половине дня).

Примечание: Степ - аэробика может проводиться:

— в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25—35 минут);
— как часть занятия (продолжительность 10—15 минут);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в виде показательных выступлений детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

Содержание программы.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное

формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально - ритмические композиции, образно - подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения по системе йоги и элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «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.

Структура кружкового занятия.

Основные части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
ВВОДНАЯ (строевые упражнения, танцевальные шаги)	3 мин	6 упр. 2-3 упр.	На осанку, Виды ходьбы Движения рук, хлопки в такт.
Основная (игроритмика, акробатические упражнения,	19 мин 2 мин 5 мин	3 упр. 3упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, для мышц туловища,

основные виды движений, подвижные игры).	4 мин 8 мин	3 упр. 2 игры	для мышц ног, на развития силы мышц, на развития гибкости.
Заключительная (дыхательная гимнастика, самомассаж)	3 мин.	1-3 упр.	На дыхание, массаж, релаксация

Прогноз результативности освоения программы.

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.

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.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.

4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Мониторинг усвоения программного материала кружка «Веселая Степ-аэробика».

Уровни усвоения программы:

Высокий. Ребенок знает и выполняет с интересом четко и уверенно базовый шаг, танцевальные шаги, упражнения игроритмики, акробатические упражнения.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого.

Методические условия реализации программы.

Продумывая содержание занятий 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. Организуя степ - аэробику, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ - аэробики предполагает постоянное поддерживание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Основные правила техники выполнения степ-аэробикии:

держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

избегать перенапряжения в коленных суставах; о избегать излишнего прогиба спины;

не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема ,стоя лицом к степ-доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;

держать степ-платформу близко к телу при ее переносе,

выполнять шаги в центр степ-доски;

ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;

не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;

делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

Основные элементы упражнений в степ –аэробики:

1.Базовый шаг.
2.Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3.Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5.Касание платформы носком свободной ноги.
6.Шаг через платформу.
7.Выпады в сторону и назад.
8.Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9.Шаги на угол.
10.В – степ.
11.А – степ.
12.Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13.Прыжки.
14.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Материально-технические условия для реализации программы:

1. Техническое оснащение. - спортивный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный)
- степ-доска на каждого ребенка
- гимнастические маты
- спортивная форма (костюмы для выступлений)
- обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки.
- музыкальное сопровождение: аудиозаписи.

Используемая литература:

1. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» дошкольное образование, 2008 №5

2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч 2005 № 1

3. Белова Т.А. «Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009, №7.

4. Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов,

5. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011 №12.

СПИСОЧНЫЙ СОСТАВ ДЕТЕЙ НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД.

№	Фамилия имя ребенка
1.	Алёшина Карина
2.	Бирюков Кирилл
3.	Бирюкова Вероника
4.	Болгова Лиза
5.	Вараксини Аделина
6.	Вашурин Дима
7.	Гаврилин Артём
8.	Герус Полина
9.	Ермолаева Лиза
10.	Коптилкин Егор

11.	Косарева Виктория
12.	Ларев Артём
13.	Лёвин Дима
14.	Лёвин Вова
15.	Лёвина Арина
16.	Новиков Максим
17.	Сазонова Вера
18.	Статёнин Ярослав
19.	Тазикова Дарина
20.	Тиханов Андрей
21.	Тудияров Егор
22.	Тудияров Влад
23.	Чеботарёв Стёпа