Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №105 комбинированного вида»
(МДОУ «Д/с № 105»).

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МДОУ «Детский сад № 105

комбинированного вида»

Протокол №3 от 09.12.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 105

комбинированного вида»

_____ /Бочкарева Н. А./

Приказ №01-09/139 от 09.12.2022 г.

Бочкарева Наталия Аркадьевна

Подписан: Бочкарева Наталия Аркадьевна
DN: C=RU, S=Республика Коми, L=г. Ухта, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД №105 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА""", SNILS=10261138700, INN=110208870115, E=mdoy_105@mail.ru, G=Наталия Аркадьевна, SN=Бочкарева, CN=Бочкарева Наталия Аркадьевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2023-02-21 11:08:48

Дополнительная общеобразовательная программа

«Веселые ступеньки»

физкультурно-спортивной направленности.

Возраст воспитанников: 5 – 7 лет.

Срок реализации: 1 год.

Головлева Наталья Игоревна,

инструктор по физической культуре

г. Ухта

2022 год

1. Пояснительная записка

Образовательная программа по реализации образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (далее - ДОП «Веселые ступеньки») Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №105 комбинированного вида» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
- Письмом Министерства образования РФ от 14.03.200 П 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Постановлением правительства РФ № 706 от 15.08.2013г. «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Уставом МДОУ «Д/С №105 комбинированного вида».
- Положением об организации и осуществлении дополнительных платных образовательных услуг, платных услуг, утвержденным приказом МДОУ «Детский сад №105 комбинированного вида» от 07.02.2019 г. №01-09/27
- Положением о дополнительной общеобразовательной программе утвержденным приказом МДОУ «Детский сад №105 комбинированного вида» от 07.02.2019 г. №01-09/27.

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.
На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке

известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки» имеет физкультурно-спортивную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Актуальность программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

• Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

• Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

• Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.

• В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности

• Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

• Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.

• Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;

• Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

• Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Объем программы: 1 год обучения – 19 часов.

Формы организации и виды занятий: занятия групповые; тематические занятия.

Срок освоения: программа «Веселые ступеньки» рассчитана на 1 год обучения. Занятия 1 раз в неделю согласно расписанию по одному часу (25 – 30 минут). Наполняемость до 15 человек.

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

- 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;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

2. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов 1 год
1	Вводное	2
2	Обучающее	2
3	Комбинированное	9
Итого:		20

3. Календарный учебный график.

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
09.01.2023	31.05.2023	20	с 31.12.2022 по 09.01.2023	Еженедельно

4. Календарно – тематическое планирование

Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения по факту
Вводное	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	11.01.2023	

	2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.				
Вводное	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	18.01.2023	

	3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.				
Обучающее	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	25.01.2023	
Комбинированное	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	01.02.2023	
Комбинированное	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	08.02.2023	

	4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах				
Комбинированное	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	15.02.2023	
Обучающее	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	22.02.2023	
Комбинированное	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	01.03.2023	

	3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.				
Комбинированное	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	15.03.2023	
Комбинированное	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	22.03.2023	

	7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.				
Обучающее	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг 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. 6. Разучить комплекс №5 на степ –платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	29.03.2023	
Комбинированное	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг 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. 6. Разучить комплекс №5 на степ –платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	05.04.2023	
Комбинированное	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	12.04.2023	

	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. 6. Разучить комплекс №5 на степ –платформах.				
Комбинированное	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг 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. 6. Разучить комплекс №5 на степ –платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	19.04.2023	
Обучающее	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	26.04.2023	
Комбинированное	1. Закреплять ранее изученные шаги,	Степ-платформы. Коврики.	1	03.05.2023	

	составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	Музыкальный центр.			
Комбинированное	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	10.05.2023	
Комбинированное	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	17.05.2023	

Обучающее	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	24.05 .2023	
Комбинированное	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	Степ-платформы. Коврики. Музыкальный центр.	1	31.05 .2023	

5. Планируемые результаты

Ожидаемый результат:

1. У детей сформирована правильная осанка;

2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

6. Комплекс организационно – педагогических условий.

Занятия проводятся в спортивном зале детского сада, оснащенного в соответствии с требованиями СанПин. Для занятий используются индивидуальные коврики, степ-платформы, музыкальный центр..

7. Формы контроля и подведения итогов.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
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.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

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

8. Список литературы.

1. Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.

2.Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г

3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6

4.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5

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

6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.

7.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988,

8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.

9.Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.

10.« Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

11.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство пресс.,

12.Интернет ресурсы : infourok.ru