

Комитет образования и науки администрации Новокузнецка  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №144»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол № 5  
от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующей МБ ДОУ  
«Детский сад №144»



О.А. Панасенко

Приказ № 222 от 31.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 2 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик  
Фукс Евгения Анатольевна  
Инструктор по физической культуре

Новокузнецкий, городской округ, 2022

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» (далее Программа) - физкультурно – спортивная.

### **Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:**

- Перечень нормативных документов, в соответствии с которыми составлена программа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Здоровячок" разработана на основании следующих нормативных актов:

Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные нормативные акты МБ ДООУ «Детский сад № 144»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности, правила приёма учащихся, режим занятий учащихся, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся, порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и учащимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних учащихся.

**Уровень освоения содержания.** Программа имеет стартовый уровень.

**Актуальность Программы.** предлагаемая программа определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе нашего образовательного учреждения.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Детский сад – это 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.

Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу образовательной организации по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

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. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ платформой, так как упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

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

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

**Отличительные особенности Программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» направлена

на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Программа «Здоровячок» объединяет специально организованные групповые занятия с педагогом. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом. Содержание программы подходит как абсолютно здоровым детям, так и детям, имеющим проблемы со здоровьем.

**Адресат Программы.** программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет**

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы.

По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а

также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения: первый год обучения – 1 час один раз в неделю (32 час); второй год обучения – 1 час один раз в неделю (32 час);

Общий объем часов по программе – 64 часа.

Количественный состав группы первого года обучения – 10 человек, второго – 10.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проходят во второй половине дня, после дневного сна: в старшей группе – 1 занятие в неделю по 25 мин. и подготовительной к школе группе – 1 занятие в неделю по 30 минут.

**Цель:** создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### **Задачи:**

- формирование правильной осанки и укрепление опорнодвигательного аппарата;
- предупреждение плоскостопия укрепление мышц стопы и голени;
- развитие и укрепление всех мышечных групп;
- повышение функциональных возможностей вегетативных органов, укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем, оптимизация пищеварения и терморегуляции, улучшение обменных процессов и предупреждение застойных явлений;
- улучшение координации движений, силы, скорости, выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение интереса к занятиям спортом.

### **Содержание программы**

Содержание программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- ✓ развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- ✓ развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

### **Учебно-тематический план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вот как я умею	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
2	Раз ступенька, два ступенька	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
3	Топ –ап – новый шаг	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
4	Новогодние игрушки	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
5	Зимние фантазии	2	0	2	Журнал посещаемости
6	Раз, два, три - повтори	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
7	Топ –ап – новый шаг	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
8	Летим в космос	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости

9	Когда мои друзья со мной	2	0	2	Открытое занятие
<b>Всего</b>		<b>32</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5</b>	

### Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Волшебные ступеньки	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
2	Осенний калейдоскоп	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
3	Спорт-здоровье, спорт - игра	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
4	Зимняя сказка	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
5	В стране Мульти-Пульти	2	0	2	Журнал посещаемости
6	Буду в армии служить	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
7	Весенний калейдоскоп	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
8	Летим в космос	4	0,5	3,5	Журнал посещаемости
9	Дружат дети всей земли	2	0	2	Открытое занятие
<b>Всего</b>		<b>32</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5</b>	

### Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

<p><b>1. Название темы:</b> Вот как я умею</p> <p><b>Теория:</b> Рассказать что такое степ-платформа. Познакомить с правилами безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддель, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) ) без степов. Познакомить со степ-дорожкой. Разучить комплекс №1 на степ - платформах</p>
<p><b>2. Название темы:</b> Раз ступенька, два ступенька</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Совершенствовать комплекс №1 на степ – платформах. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами</p>

<p><b>3. Название темы:</b> Топ –ап – новый шаг</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Разучить комплекс №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик). Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.</p>
<p><b>4. Название темы:</b> Новогодние игрушки</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе</p>
<p><b>5. Название темы:</b> Зимние фантазии</p> <p><b>Теория:</b> нет</p> <p><b>Практика:</b> Разучить комплекс №3 на степ – платформах. Закреплять ранее изученные шаги. Разучить новый шаг (тап- даун). Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.</p>
<p><b>6. Название темы:</b> Раз, два, три - повтори</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.</p>
<p><b>7. Название темы:</b> Топ –ап – новый шаг</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Разучить комплекс №4. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.</p>
<p><b>8. Название темы:</b> Летим в космос</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Совершенствовать комплекс №4. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>
<p><b>9. Название темы:</b> Когда мои друзья со мной</p> <p><b>Теория:</b> нет</p> <p><b>Практика:</b> Повторение комплексов. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе</p>

## Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

<p><b>1. Название темы:</b> Волшебные ступеньки</p> <p><b>Теория:</b> Рассказать что такое степ-платформа. Познакомить с правилами безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучить комплекс №5 на степ - платформах. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.</p>
<p><b>2. Название темы:</b> Осенний калейдоскоп</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Разучить комплекс №6 на степ - платформах. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Закреплять умение работать в общем темпе. С предметами - мелкими мячами</p>
<p><b>3. Название темы:</b> Спорт-здоровье, спорт - игра</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Разучить комплекс №7 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.</p>
<p><b>4. Название темы:</b> Зимняя сказка</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Разучивать комплекс №8 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе</p>
<p><b>5. Название темы:</b> В стране Мульти-Пульти</p> <p><b>Теория:</b> нет</p> <p><b>Практика:</b> Разучивать комплекс №9 на степ – платформах. Закреплять ранее изученные шаги. Закреплять новый шаг (тап даун). Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки</p>
<p><b>6. Название темы:</b> Буду в армии служить</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Разучивать комплекс №10 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.</p>
<p><b>7. Название темы:</b> Весенний калейдоскоп</p> <p><b>Теория:</b> Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.</p> <p><b>Практика:</b> Разучивать комплекс №11. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.</p>

### **8. Название темы:** Летим в космос

**Теория:** Повторить правила безопасности. Объяснить технику выполнения.

**Практика:** Разучивать комплекс №12 на степ – платформах. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног.

**Название темы:** Дружат дети всей земли

**Теория:** нет

**Практика:** Повторение комплексов. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе. Открытое занятие

### **Планируемые результаты:**

Для определения результативности занятий по данной программе используется диагностика, отражающая уровень развития каждого воспитанника (проводится в декабре и в мае).

В результате реализации программы «Здоровячок» у детей формируется:

- Правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- Стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- Интерес к собственным достижениям;
- Мотивация здорового образа жизни

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1 год	32	32	32	1 занятие в неделю по 1 часу
2	2 год	32	32	32	1 занятие в неделю по 1 часу

## **Условия реализации Программы**

Для обучения детей степ-аэробике созданы необходимые условия: занятия проводятся в физкультурном зале, который оборудован индивидуальными степ-досками на каждого ребенка.

- Физкультурный зал соответствующий СанПиН.
- Пространственно-предметная среда (степ-доски на каждого ребенка).
- Технические средства: ноутбук, акустическая система (музыкальная колонка).
- Архив аудио, видео и фотоматериалов;
- Методические разработки занятий.

## **Формы аттестации и контроля.**

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов – журнал посещаемости;
2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов - открытое занятие

## **Оценочные материалы.**

### **Диагностические методики**

- I. Равновесие
  1. Упражнение «Фламинго»
  2. Упражнение «Ровная дорожка»
- II. Гибкость.
- III. Чувство ритма.
- IV. Знание базовых шагов.

### **Методические материалы**

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сюрпризные моменты, интегрированная деятельность.

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - это показательные выступления.

*Типы занятий:*

- а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- б) Закрепляющие - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом 11 занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

*Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:*

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- 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 - доске ногами.

*Основные этапы обучения степ – аэробики:*

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;

после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

- Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

**Базовый шаг.** Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

**Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

**Шаг через платформу.** Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

**Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная (аэробная), заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также

многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
  - повышается частота дыхания
  - увеличивается систолический и минутный объём крови;
  - перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
  - усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
  - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

предварительный контроль - проводится в начале учебного года (сентябрь).

Ведется обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим

физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги);

итоговый контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год, результативность учащихся в освоении содержания программы.

Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).

### **Список используемой литературы**

- Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
- Погонцева Л. «Скамейка – степ», «Обруч» №2/2003
- Кузина И. «Степ – аэробика – не просто мода», «Обруч», №1/2005
- Павшик О. «Правильные скамейки», «Обруч», №5/2007
- Бараващ Т.Л., Мартыненко Л.А. «Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов», Справочник старшего воспитателя ДОУ, №12/2011
- Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983
- Раскова Г.В., Белова Т.А., «Оспользование степа в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя ДОУ, №7/2009
- Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников», Дошкольное образования, №5/2008
- Железняк Н.Ч. Занятие на тренажерах в детском саду. – М.: Скрипторий, 2003
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988
- Конорова Е.В. Методические пособие по ритмике. – М., 1982
- Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, -1995
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно - прафилактический танец.
- «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007
- <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>, Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=374617>, Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»