

МБДОУ «ЦРР-детский сад№9»

«ПРИНЯТО»:
педагогическим советом
МБДОУ «ЦРР-детский сад№9»
Протокол от
«29» декабря 2021 г №5

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом заведующего
МБДОУ «ЦРР-детский сад№9»
от «30» декабря 2021г №281
_____ Т.Г. Желудкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по сенсомоторному развитию детей 6-7 лет
«Раз ступенька, два ступенька»**

Срок реализации программы: 64 часа (занятия)

Автор программы: Латышева Любовь Аркадьевна, инструктор по физической культуре

Год разработки программы: 2021.

ПРОГРАММА ПО СЕНСОМОТОРНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

1. Пояснительная записка

Актуальность проблемы.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники и педагоги повсеместно констатируют снижение количества здоровых детей. Одним из основных факторов, влияющих на их здоровье, является степень развития сенсомоторной сферы.

Проведение со старшими дошкольниками проб на координацию показывает, что большинство детей испытывают трудности при выполнении движений с пересечением средней линии тела, сочетании работы рук и ног. Многие теряют способность двигаться, если закроют глаза. Также большие затруднения возникают во время сочетания поворотов головы и движений глаз, поворотов тела и движений рук и глаз.

Все это неизбежно приводит к проблемам при поступлении ребенка в школу. Учеными установлено, что причина низкой концентрации внимания младшего школьника, его постоянной отвлекаемости кроется именно в плохой координации движений.

Хорошая координация – один из важных показателей успешного физического развития ребенка. Повысить уровень координации поможет ритмическая гимнастика и ее составляющая – степ-аэробика, т.е. движение различными частями тела при выполнении шага на ступеньку.

Занятия степ аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки, формирование свода стопы.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

Упражнение в степ - аэробике просты, поэтому подходят для занятий с детьми.

Структура занятия

По структуре занятия с использованием степ – платформы, схожа со структурой классического занятия: разминка, основная часть, заключительная. Разминка обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. В заключительной части выполняются упражнения на дыхание и расслабление.

Сначала разучиваются 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.

Упражнения подбираются циклического характера, простые по своей двигательной структуре. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

В начале занятия используются общеразвивающие упражнения, которые направлены на подготовку организма к работе, на развитие способности визуального мышления.

Затем - переход к играм, стимулирующим активную двигательную деятельность.

В заключении - снова спокойные игры, направленные на формирование правильной осанки, удержание равновесия в различных положениях.

Направленность: социально-педагогическая.

Срок реализации программы: 64 часа (занятия)

Занятия проводятся 2 раза в неделю во 2 половину дня, продолжительностью 30 минут.

В итоге реализации данной программы у дошкольников должны быть сформированы следующие умения:

1. Умение свободно владеть своим телом (ориентировка в схеме собственного тела);
2. Умение ориентироваться в окружающем пространстве (внешнее пространство);
3. Умение четко реагировать на сигналы в соответствии с речевой инструкцией;
4. Умение выполнять творческое движение (двигательные композиции);
5. Умение владеть мышцами рук и ног (манипулятивные действия).

Диагностическое обследование проводится в начале и в конце учебного года по следующим направлениям, с использованием игровых заданий и упражнений.

№п/п	Умение	Уровень развития		
		низкий	средний	высокий
1	<p>Умение свободно владеть своим телом (ориентировка в пространстве тела).</p> <p>Задание: «Повтори за мной» (И.П. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Шагом правой ноги встать на платформу, приставить левую, шагом правой ноги сойти с платформы, приставить левую ногу. И.П.</p> <p>Выполняется на 4 счета. Тоже упражнение повторить с левой ноги).</p>	<p>Допускает ошибки при выполнении (сбивается с ритма, путает правую и левую ноги, не сохраняет равновесие (оступается со ступа).</p>	<p>Выполняет сложные движения по образцу с незначительными и искажениями (1-2 ошибки).</p>	<p>Выполняет всю последовательность сложных действий по образцу.</p>
2	<p>Умение ориентироваться в окружающем пространстве (внешнее пространство)</p> <p>П/у «Аист на крыше» (Бег в рассыпную по залу, по сигналу педагога встать на свой степ.</p> <p>Действия на степе: стойка на одной ноге с открытыми глазами; шаг на степ с хлопком по колену; выпады в стороны, шаги в стороны).</p>	<p>Выполняет простые действия по образцу и параллельной словесной инструкции (по сигналу педагога встает на степ, но сбивается с ритма инструкции, путается в выполнении упражнений).</p>	<p>Выполняет сложные движения по образцу и параллельной словесной инструкции (по сигналу педагога, быстро находит в пространстве зала свой степ, занимает нужное исходное положение, правильно выполняет дальнейшие движения, допуская 1-2 ошибки).</p>	<p>Выполняет правильно последовательность всех сложных действий по образцу и словесной инструкции (по сигналу педагога, быстро находит в пространстве зала свой степ, занимает нужное исходное положение, правильно выполняет дальнейшие движения)</p>
3	<p>Умение четко реагировать на сигналы в соответствии с речевой инструкцией.</p>	<p>Низкая точность реакции при быстрой</p>	<p>Средняя точность реакции при</p>	<p>Высокая точность реакции при</p>

	<p>П./и «Не оставайся на полу» (Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на свободные ступи. Ловишка ловит тех, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка).</p> <p>П/у «Рыбки» (дети перемещаются по залу, изображая рыбок, на словесный сигнал «рыбак», прячутся за своим степом (встают на степ на колени, затем опускаются на пятки).</p>	<p>утомляемости и отвлекаемости (отвлекается, не слышит сигнал (медленно реагирует), не успевает занять степ.</p>	<p>быстрой утомляемости и отвлекаемости (не всегда слышит сигнал, возникают трудности при занятии ступи).</p>	<p>продолжительной сосредоточенности (быстро реагирует на сигнал, занимая близлежащий степ)</p>
4	<p>Умение выполнять творческое движение (двигательные композиции)</p> <p>Задания: «Сделай фигуру» (Играющие перемещаются по залу между ступи, в центре находится водящий (педагог). По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на ступи и замирают, приняв различные фигуры (позы). Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами.</p>	<p>Выполняет простые фигуры по образцу сверстников, нарушено равновесие.</p>	<p>Придумывает и выполняет фигуры на протяжении всей игры, но может повторить свои предыдущие фигуры, или повторить фигуру сверстника, сохраняет равновесие.</p>	<p>Придумывает и выполняет разные фигуры на протяжении всей игры (не повторяется), сохраняет равновесие.</p>
5	<p>Развитие владения мышцами ног и рук (манипулятивные действия).</p> <p>Задания: «Повтори за мной» (все базовые шаги, изученные ранее).</p> <p>Базовые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на ступи. 2. Приставной шаг со ступи вперед на пол и обратно \с правой, левой ноги\. 3. Приставной шаг со ступи назад на пол и обратно. 4. Приставной шаг со ступи вперед, на степ, назад, на степ. 5. Приставные шаги со ступи влево, вправо на пол, на степ. 6. Крест: приставные шаги поочередно со ступи вперед, на степ, влево, на степ, назад, на степ, вправо, на степ. 7. То же, но с упражнениями для рук. 8. Приставной шаг со ступи вперед \назад \ на пол, широко расставляя ноги, обратно на степ, соединяя 	<p>Низкая точность действий при быстрой утомляемости и отвлекаемости</p>	<p>Средняя точность действий при быстрой утомляемости и отвлекаемости</p>	<p>Высокая точность и правильность выполнения действий при продолжительной сосредоточенности</p>

<p>ноги.</p> <p>9. Шаг одной ногой с пола на степ, вторую поднять прямую или согнутую над полом с движениями рук.</p> <p>10. Поочерёдные шаги со стёпа в стороны на пол, обратно на степ.</p> <p>11. То же с упражнениями для рук, поворотом головы.</p> <p>12. Повороты влево, вправо с опусканием соответствующей ноги со стёпа на пол, упражнениями для рук.</p> <p>13. Поочерёдно опускать ногу со стёпа на пол с упражнений для рук.</p> <p>14. То же выполнять влево, вправо.</p> <p>15. Крест: предыдущие упражнения соединить поочерёдно.</p> <p>16. Выпады вперёд со стёпа на пол \назад, влево, вправо\.</p> <p>17. Крест: соединить предыдущие упражнения поочерёдно.</p> <p>18. Выпады с покачиванием с одной ноги на другую на счёт: 1, 2, 3, 4.</p> <p>19. Бег на степе.</p> <p>20. Предыдущие шаговые упражнения, но беговым способом.</p> <p>21. Прыжки на степе.</p> <p>22. Прыжки со стёпа на пол - ноги врозь, на степ - ноги вместе.</p> <p>23. Поочерёдно опускать правую \левую\ ногу со стёпа на пол в прыжковом темпе.</p> <p>24. Чередование шаговых упражнений с прыжками.</p>			
--	--	--	--

2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы по сенсомоторному развитию детей 6-7 лет «Раз ступенька, два ступенька»

Месяц	Неделя	Тема	Общее количество часов
ОКТАБРЬ	1 - 2	Вводная беседа Комплекс №1 Диагностическое обследование	4
	3 - 4	Комплекс №2	4
НОЯБРЬ	1 - 4	Комплекс №2	8
ДЕКАБРЬ	1 - 4	Комплекс №3	8
ЯНВАРЬ	2 - 4	Комплекс №3	6
ФЕВРАЛЬ	1 - 4	Комплекс №3	8
МАРТ	1 - 5	Комплекс №4	10

АПРЕЛЬ	1 - 4	Комплекс №4	8
МАЙ	1 - 3	Комплекс №4 Диагностическое обследование	6
	4	Отчетное итоговое занятие	2
Итого	32		64 часа

3. Методическое обеспечение программы

Неделя	Тема	Задачи	Предметно-развивающая среда	Используемые беседы, игры, задания
Октябрь 1,2 нед.		-Вводная беседа. -Диагностическое обследование проходит в форме наблюдения, при выполнении специальных заданий и упражнений. -Комплекс №1		
Октябрь, 3 - 4 нед.	Комплекс №2	1.Развивать чувство равновесия. 2.Развивать зрительно-пространственную ориентировку в макропространстве. 3.Формировать ориентационно-пространственную схему тела.	Степ, музыкальное сопровождение	Игровое задание «Птички на ветке», «Самолет», П/и «Бездомный заяц».
Ноябрь, 1 - 4 нед.	Комплекс №2	1.Формировать сенсомоторные координации на всех уровнях и зрительно моторные на уровне «глаз – глаз». 2.Развивать физические качества: точность, ловкость, гибкость, координацию. 3.Закреплять умение шагать на степ и сходить с него, делать шаги вправо, влево.	Степ, ритмичная музыка.	Игровое задание «Аист на крыше», «Великан», П/и «Пингвины на льдине».
Декабрь, 1-2 нед.	Комплекс №3	1.Укреплять и развивать вестибулярный аппарат. 2.Развивать чувство ритма, навыки пластичности и изящества. 3.Формировать координацию движений, пространственное мышление, память.	Степ, ритмичная музыка.	Игровое задание «Змейка», «Стойкий оловянный солдатик», П/и «Уголки».
Январь 2 – 4 нед.	Комплекс №3	1.Развивать согласованность движений правой и левой частью (половиной) тела. 2.Развивать групповую сплоченность (осознание своей принадлежности к группе). 3.Закреплять умение бегать врассыпную, действовать по сигналу, спрыгивать и запрыгивать на степ.	Степ, ритмичная музыка.	Игровое задание «Мишка лентяй», «Мостики», П/и «Бездомный заяц».
Февраль 1 – 4 нед.	Комплекс №3	1.Формировать сенсомоторные координации на всех уровнях. 2.Формировать ориентационно-пространственные схемы тела в процессе подвижных игр. 3.Закреплять умение шагать на степ и сходить с него, делать шаги вправо, влево.	Степ, ритмичная музыка.	Игровое задание «Великаны и гномы», «По лесенке», П/и «Лиса и куры».

Март 1 – 5 нед.	Комплекс №4	1.Развивать физические качества: точность, ловкость, гибкость, координацию. 2.Развивать равновесие и вестибулярную устойчивость. 3.Закреплять умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.	Степ, ритмичная музыка.	Игровое задание «Рыбка», «Качалка», П/и «Не оставайся на земле».
Апрель, 1 - 4 нед.	Комплекс №4	1.Формировать ориентационно-пространственные схемы тела в движении. 2.Развивать способности к воображению. 3.Закреплять умение согласовывать свои движения с музыкой.	Степ, ритмичная музыка.	Игровое задание: «Повтори за мной», «Ножницы», «Подъемный кран», П/и «Космонавты».
Май, 1 - 2 нед.	Комплекс №4, Диагностическое обследование	1.Развивать физические качества: точность, ловкость, гибкость, координацию. 2.Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. 3.Формировать эмоциональную открытость.	Степ, ритмичная музыка.	Игровое задание «Отжимание», «Сделай фигуру», П/и «Перемени предмет».
Май, 3 нед.	Отчетное итоговое занятие «Вместе весело шагать».	1.Формировать сенсомоторные координации на всех уровнях. 2.Развивать равновесие и вестибулярную устойчивость. 3.Развивать групповую сплоченность (осознание своей принадлежности к группе). 4.Развивать способности к воображению.	Степ, музыкальная композиция «Вместе весело шагать».	П/и «Фигуры».

4. Список использованной литературы:

1. Лебедев Ю.А., Филлипова Л.В. Программа «12 месяцев».
2. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех /Иванова О.А., Дикаревич Л.М./ Здоровье 1993 год №1
3. Правильные скамейки – Обруч 2007 №5
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. – Двигательный игротренинг для дошкольников Творческий Центр «Сфера» Санкт – Петербург 2009 год
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. – Физические упражнения и подвижные игры дошкольников Москва 1971 год.