

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 121»
(МБДОУ «Детский сад № 121»)**

Принята
на Педагогическом совете
Учреждения
Протокол от 30.08.2019 № 5

Утверждена
приказом заведующего
по МБДОУ «Детский сад № 121»
от 30.08.2019 № 283

**Дополнительная
общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Занятия по программе Веселые ступеньки»
Возраст – 5 - 6 лет.
Срок реализации – 8 месяцев**

Разработала: педагогический работник,
реализующий дополнительную
образовательную программу
Гуськова Т.А.

г. Нижний Новгород

2019 год

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель и задачи программы.....	5
2. Планируемые результаты освоения детьми занятий по программе....	6
3. Организационно - педагогические условия.....	7
4. Материально – техническое обеспечение.....	7
5. Формы аттестации.....	7
6. Учебный план.....	8
7. Календарно- учебный график.....	10
8. Рабочая программа.....	11
9. Оценочные и методические материалы.....	14
10. Методическое обеспечение.....	15
Приложение 1.	

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Занятия по программе Веселые ступеньки» показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

В данной программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально

физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

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

Новизна

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

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

В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу «Веселые ступеньки».

1.1. Цель и задачи программы.

Цель программы

Развитие физических качеств дошкольников 5- 6 лет 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 упражнения на степ – платформах;

➤ Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

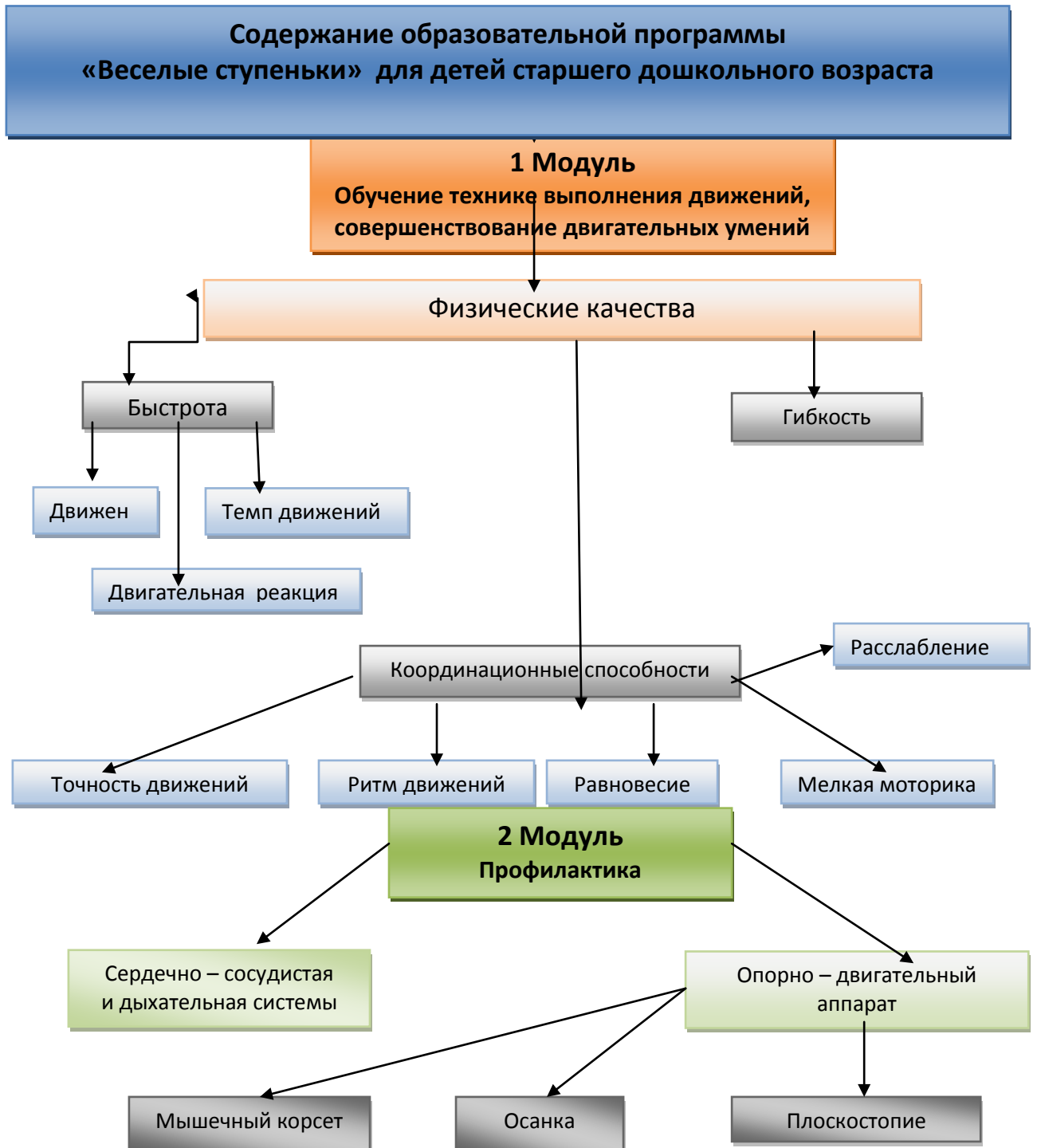
➤ Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

➤ Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

➤ Воспитывать чувство уверенности в себе.

2. Планируемые результаты освоения детьми программы

Два блока реализации программы



3. Организационно-педагогические условия

Настоящая программа создана с учетом возрастных и физических особенностей детей с 5-ти до 6-ти лет.

Срок реализации программы: 8 месяцев

Наполняемость группы: от 1 до 10 человек

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Длительность 1-го занятия (минуты)
5-6	2	8	64	25

Форма организации на занятии: групповая

Занятие делится на три части:

- Подготовительная
- Основная
- Заключительная

Подготовительная часть-приветствие и разминка.

Основная часть закрепление пройденного материала, обучение новым упражнениям.

Заключительная часть-игры и подведение итогов

4. Материально-техническое обеспечение

1. Физкультурный зал - 1
2. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале - 1.
3. Мячи полимерные - 10
4. Гантели - 10
5. Степ – платформы - 10
6. Магнитофон - 1;
7. CD и аудио материал - 4
8. Султанчики 10 шт.
9. Цветные ленточки-10 шт.
10. Флажки разного цвета - 10

5. Формы аттестации

Освоение программы не сопровождается аттестацией воспитанников. Результаты освоения программы отслеживаются в середине (январь) и в конце учебного года (май). Основной метод-наблюдение за выполнением обычных и специально подобранных упражнений.

6. Учебный план для детей 5-6 лет

Месяц	Задачи	Часы практические
1	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов.</p> <p>3.Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Познакомить со степ-дорожкой</p> <p>5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах</p>	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>
2	<p>1.Совершенствовать комплекс №1</p> <p>2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъм с оттягиванием носка</p> <p>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4.Развивать мышечную силу ног</p> <p>5.Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>6.С предметами - мелкими мячами</p>	4 часа
3	<p>1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</p> <p>4.Разучивание новых шагов.</p> <p>5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>6.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>7.Развивать уверенность в себе.</p>	<p>2 часа</p> <p>2 часа</p>
4	<p>1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на степе</p>	<p>2 часа</p> <p>2 часа</p>
5	<p>1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>3.Разучить новый шаг.</p> <p>4.Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>5.Развитие правильной осанки</p>	<p>2 часа</p> <p>1 час</p>

6	1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	2 часа
	6.Комплекс№3 с гантелями	1 час
7	1.Разучить комплекс №4 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	3 часа
		1 час
8	1.Совершенствовать комплекс №4 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	2 часа
		2 часа
9	Повторение комплексов Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	2 часа
Итого:		32
Длительность одного занятия		25 мин.
Количество занятий в неделю/время		2зан./1ч.
Количество занятий в месяц/время		8 зан./4 ч.
Количество занятий в учебном году/время		64зан./32 ч.

8. Рабочая программа. Старшая группа (5-6 лет)

Период прохождения материала/ Тема занятия	Программное содержание	Содержание комплекса
ОКТАБРЬ 1-4 неделя «Радостные встречи»	1-2 занятие Развитие музыкальной памяти, обогащение музыкально-слуховых представлений ст.13	Комплекс № 1 «Базовый шаг с правой ноги» (счет: вверх-вверх-вниз-вниз) Атрибуты: степ-платформа
	3-4занятие Создавать условия для импровизации движений под музыку. Развитие умений выполнять руками плавные, мягкие движения ст.13	Комплекс № 1 «Базовый шаг с левой ноги» Атрибуты: степ-платформа
	5-6 занятие Развивать координацию рук и ног в процессе спета.Развивать умение сочетать движения с музыкой и словом. Развивать быстроту реакции.ст.13	Комплекс №1 «Ноги вместе – ноги врозь» (счет: вверх-вверх-вниз-вниз) Атрибуты: степ-платформа, маски на ленточках (фрукты)
	7-8 занятие Подведение к импровизации движений под музыку на заданную тему. Ст.13	«Комплекс №1 «Касание назад» (счет-вверх, назад-вверх) Атрибуты: степ-платформа, маски на ленточках (овощи)
НОЯБРЬ 1 - 2 неделя «Осенняя ярмарка»	9-10 занятие Подведение детей к пластической импровизации в движения. Ст.14	Комплекс № 2 «Ноги вместе – ноги врозь» Атрибуты: степ-платформа, листья плоскостные на палочках
	11-12 занятие Закреплять умения детей самостоятельно менять движения со сменой муз. фраз. Развитие чувства ритма: умения исполнять ритмическую пульсацию под умеренную по темпу мелодию.ст.14	Комплекс № 2 «Базовый шаг правым боком» (счет: вверх – вверх – вниз – вниз) Атрибуты: степ-платформа, ленты цветные
3-4 неделя «Осенние фантазии»	13-14 занятие Движения с музыкальным сопровождением. Совершенствовать выразительное исполнение. Побуждать к активному участию в совместном творчестве с педагогом.ст.14	Комплекс № 2 «Ноги вместе – ноги врозь» Атрибуты: степ-платформа, листья плоскостные на палочках
	15-16занятие Повторять и закреплять умения выполнять движения в степе. Следить за ритмичностью хлопков. Продолжать развивать выразительность и координацию движений. Ст14	Комплекс № 2 «Через платформу» Атрибуты: степ-платформа
ДЕКАБРЬ 1 - 2 неделя «Белые снежинки»	17-18 занятие Развивать согласованность действий, умение чётко соотносить произносимый текст с выполняемым движением.ст.15	Комплекс №2 «Базовый шаг левым боком» Атрибуты: степ-платформа, ленты цветные
	19-20 занятие Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в	Комплекс №2 «Катание снизу» (счет: вперед-вниз-вперед-вниз)

	музыке. Передавать задорный характер музыки. Работать над выразительностью движения рук. Ст.15	Атрибуты: степ-платформа
3-4 неделя «Новогодний карнавал»	21-22 занятие Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки. Развивать чувство ритма, активизировать внимание ст.15	Комплекс № 2 «Базовый шаг с чередованием» (счет: вверх-вверх-вниз-касание) Атрибуты: степ-платформа, султанчики
	23-24 занятие Развивать коммуникативные качества, умение двигаться слаженно, в темпе и характере музыки. Ст.15	Комплекс № 3 «Базовый шаг» Атрибуты: степ-платформа, султанчики
ЯНВАРЬ 2 - неделя «Прощание с ёлочкой»	25-26 занятие Закрепление радостных праздничных впечатлений. Развивать умение сочетать движения со словами. Развивать чувство ритма и темпа. Ст.16	Комплекс № 3 «Ноги вместе - ноги врозь с чередованием» Атрибуты: степ-платформа
	27-28 занятие Развивать умение чувствовать и передавать в движении настроение музыки. Закреплять умение двигаться выразительно в характере музыки. ст.16	Комплекс № 3 «Касание снизу», «Касание назад» Атрибуты: степ-платформа
3-4 неделя «Зимние забавы»	29-30 занятие Развитие умений импровизировать под музыку с различными атрибутами: лентами, шарфиками, звездочками, фонариками и др. ст.16	Комплекс № 4 «Базовый шаг правым боком», «Базовый шаг левым боком» Атрибуты: степ-платформа, флажки
	31-32 занятие Самостоятельно реагировать на смену музыкальных фраз. Развивать пластичность и мягкость движений. Формировать навыки четкого, ритмичного движения под музыку. Ст.16	Комплекс № 4 «Из угла в угол» (справа налево) «Из угла в угол (слева направо) Атрибуты: степ-платформа
ФЕВРАЛЬ 1 - 3 неделя «Недели здоровья»	33-34 занятие Развивать эмоциональную сферу детей, умение мимикой, пластикой, движением передавать игровой образ. Работать над координацией движений рук и ног. Развивать ритмический слух. Ст.16	Комплекс № 4 «Базовый шаг» с чередованием «Касание» Атрибуты: степ-платформа
	35-36 занятие Развивать творчество, фантазию детей. Выразительно передавать движениями характер музыки. Развивать внимание, быстроту реакций, чувство ритма. Ст.16	Комплекс № 5 «Через платформу» «Касание вперед» Атрибуты: степ-платформа
	37-38 занятие Развивать координацию движений, память и внимание. Продолжать развивать воображение, умение в миме и пластике передавать разное состояние и настроение. ст.16	Комплекс № 5 «Базовый шаг» с чередованием «Касание вверх» Атрибуты: степ-платформа
4 неделя «Праздник»	39-40 занятие Продолжать развивать внимание, музыкальную память, коммуникативные	Комплекс № 5 «Касание вверх с левой ноги»

Масленицы»	навыки. Способствовать развитию эмоциональности и выразительности движений. Ст.16	«Из угла в угол с правой ноги» «Из угла в угол с левой ноги» Атрибуты: степ-платформа
МАРТ 1 неделя «Женский праздник»	41-42 занятие Развивать творческое воображение. Разучить отдельные элементы игры. Совершенствовать умение двигаться во всем пространстве зала. Ст.17	Комплекс № 6 «Ноги вместе – ноги врозь» с чередованием Атрибуты: степ-платформа, цветы
	43-44 занятие Закрепление умений воспроизводить в движении ритм. пульсацию, несложный ритм. Побуждать к творческому самовыражению. Развивать память, творческое воображение. Ст.17	Комплекс № 6 (повторение) «Ноги вместе – ноги врозь» с чередованием Атрибуты: степ-платформа, цветы
2-4 неделя «Музыка весны»	45-46 занятие Формировать умение исполнять слаженно, ритмично в соответствии с текстом. Ст.17	Комплекс № 6 «Касание вниз» (счет: вниз-назад-вверх-вверх) «Касание вниз» с левой ноги Атрибуты: степ - платформа, цветы
	47-48 занятие Закреплять способность двигаться в характере и темпе музыки. Продолжать развивать чувство ритма, слуховую память, внимание. Развивать пластичность, музыкальность, мягкость движений. Ст.17	Комплекс № 6 «Шаги в сторону» (счет: вниз-вниз-вверх-вверх) Атрибуты: степ - платформа
	49-50 занятие Развивать эмоциональную сферу детей, умение мимикой, пластикой, движением передавать игровой образ. Развивать умение гибкости, пластичности, умение чувствовать свое тело, двигаться всем телом. Ст.17	Комплекс № 6 «Ноги вместе – ноги врозь» с правой ноги «Ноги вместе – ноги врозь» с левой ноги Атрибуты: степ-платформа
	51-52 занятие Побуждать к совместному творчеству, подводить детей к умению передавать сюжет по средствам движений. Ст.17	Комплекс № 7 «Базовый шаг» с правой стороны «Базовый шаг с левой стороны» Атрибуты: степ-платформа
АПРЕЛЬ 1 - 3 неделя «Весенние цветы»	53-54 занятие Закреплять умение двигаться в характере музыки. Работать над качественным исполнением движений. Развивать творческое воображение, выразительность пластики. Ст.17	Комплекс № 7 «Шаги с подъемом колена» с чередованием ног (счет: вверх-колени-вниз-вниз) Атрибуты: степ-платформа, флажки
	55-56 занятие Отрабатывать сложные элементы, перестроения без музыки. Двигаться в одном темпе с музыкой. Развивать творческие способности, желание свободно двигаться под музыку. Ст.18	Комплекс № 7 «Шаги в центр» Атрибуты: степ-платформа
	57-58 занятие Развивать умение двигаться в одном ритме и темпе с музыкой, передавать настроение музыки через движение, обогащать	Комплекс № 7 «Касание назад», «Касание вперед» Атрибуты: степ-платформа

	двигательный опыт.	
4 неделя «Весенний бал»	59-60 занятие Работать над четким и чистым выполнением различных шагов с перестроением. Развивать музыкальность и плавность движений. ст.18	Комплекс № 8 «Касание вверх», с правой ноги «Касание вверх», с левой ноги Атрибуты: степ-платформа
МАЙ 1 - 3 неделя «Любимые танцы»	61-62 занятие Закрепление умения начинать и заканчивать движения с музыкой, перестраиваться в соответствии с муз. формой. Развивать координацию движений, память и внимание. Развивать внимание, быстроту реакций, чувство ритма. Ст.18	Комплекс № 8 «Шаги с подъемом колена сверху» (счет: вниз-вниз-вверх-колени) Атрибуты: степ-платформа, ленточки с масками животных
	63-64 занятие Продолжать развивать воображение, умение в миме и пластике передавать разное состояние и настроение. Ст.18	Комплекс № 8 «Шаги в стороны» «Шаги в центр» «Поворот» Атрибуты: степ-платформа, ленточки с масками животных
	64-66 занятие Формировать умение слышать и передавать в творческих движениях настроение в музыке. Закреплять навыки выразительного движения, выполнять движения ритмично, музыкально. Ст.18	Комплекс № 8 «Шаги с подъемом ноги снизу» «Шаги с отведением ноги назад снизу» Атрибуты: степ-платформа, ленточки с масками животных
4 неделя «Здравствуй, лето красное»	67-68 занятие Воспитание у детей устойчивого интереса к муз. - ритм. деятельности. Совершенствование двигательных навыков и умений ст.18	Комплекс № 8 «Через скамью» «Ноги вместе – ноги врозь» с чередованием Атрибуты: степ-платформа, ленточки с масками животных

9. Оценочные и методические материалы

Цель обследования: выявить уровень усвоения программы. Методика обследования наблюдение за выполнением детьми заданий:

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

Оценка детей 5-6 года жизни:

3 балла – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

2 балла – передают только общий характер, темп и метроритм;

1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

10. Методическое обеспечение

1. Г.В. Вострцова «Степ – аэробика для дошкольников» - Методическое пособие по работе с детьми дошкольного возраста. -Н. Новгород-2009.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 121»**

ПРОТОКОЛ

Промежуточной аттестации за курс _____
По _____ в _____ группе
Форма проведения _____
Педагог дополнительного образования _____

№ п/п	Фамилия и имя учащегося	Оценка
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Дата проведения аттестации _____ -
Педагог дополнительного образования _____

Прошнуровано
Пронумеровано
Скреплено печатью

16 (шестнадцать) листов

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 121»

С.Ю. Миронычева
«30» 08 2019 г.

