

Принята

на педагогическом Совете № 1

МДОБУ д/с № 19 28.08.2020



УТВЕРЖДА

Заведующий МДОБУ д/с № 19

Л.А. Гусева

Приказ № 126-од от 28.08.2020

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад № 19**

Дополнительная образовательная программа

по «Степ-аэробике»

(старшая группа, 1 год обучения)

Составитель: Е.А. Грейд

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, мы решили ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ кружок «Степ – аэробика» для детей старшего дошкольного возраста, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети этого возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Занятия аэробикой способны эффективно удовлетворить эту потребность в доступной и интересной для детей форме.

Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

#### **Актуальность.**

Забота о здоровье ребёнка 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.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. 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.

Во время занятий аэробикой большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении движений под музыку несет мощный оздоровительный заряд. Как доказано физиологами еще в 19 веке, мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, организует ритм дыхания, создает радостное настроение. Поэтому все комплексы выполняются под специально подобранную музыку.

**Цель программы:** Развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

**Задачи.**

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;

3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

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

6. Воспитывать чувство уверенности в себе.

### Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.[9]

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 "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. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объем 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, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (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.

Stretch 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 заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

***Весь комплекс занятий можно разбить:***

***I этап - подготовительный*** (2 занятия).

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

***II этап - основной*** (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет

индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

**III этап - заключительный** (2 занятия).

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

**Возраст детей и срок реализации программы.**

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 35 занятий в год).

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

## **Календарно тематический план**

**Сентябрь – ноябрь.**

**Комплекс №1.**

**Задачи:** способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

**Декабрь – февраль**

**Комплекс №2**

**Задачи:** способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

**Март – май**

**Комплекс №3**

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

### **Методические приемы**

1. показ и объяснение упражнений комплекса
2. просмотр видеофильма «Степ – аэробика в детском саду» и беседа по его содержанию
3. игры и упражнения: «Паровозик», «Цирковые лошадки», «Скворечники», «Физкульт – ура», «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» и др.
4. дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, элементы йоги
5. индивидуальная коррекция выполнения упражнений
6. слушание музыки

### **Формой проведения итогов реализации программы являются:**

- Выступление на спортивных праздниках в детском саду.
- Выступление перед родителями на собраниях.

### **Планируемые результаты.**

Систематические занятия степ – аэробикой:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

### **Мониторинг**

**Цель:** обеспечить комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной области «Физическая культура», развития их личностных качеств.

**Объект мониторинга:** личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Степ – аэробика»

#### **Методы мониторинга:**

Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.

Анкетирование родителей.

Продукты детской деятельности.

#### **Способы фиксации данных обследования:**

Протоколы наблюдений.

Данные тестирования.

#### **Способы обработки результатов:**

Обобщение результатов в таблицы.

Качественный анализ данных обследования.