

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 39 «Малышок»

624006, Свердловская область, Сысертский район, п. Большой Исток, ул. Парковая, 2а,
ИНН 6652016861 КПП 665201001 ОГРН 1036602427949

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
МАДОУ № 39
Протокол № 4
от 25 мая 2017 года

Утверждено:
Заведующий
МАДОУ № 39 «Малышок»
Сорокина С.В.
Приказ № 48
от 01.06. 2017 года



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная программа общеобразовательная Программа
«Шаг за шагом»**

Направленность: физическое развитие

Возраст: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Год разработки программы – 2017год

Составитель:
Инструктор по физич
Чермянинова Л.М.
Соответствие занимаемой
должности

п. Большой Исток

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| <u>1. Целевой раздел</u> | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Цели и задачи программы. | 6 |
| 1.3. Основные принципы и подходы..... | 6 |
| 1.4. Значимые возрастные характеристики для разработки и реализации программы. | 7 |
| <u>2. Содержательный раздел</u> | 8 |
| 2.1. Структура работы с детьми..... | 8 |
| 2.2. Структура занятий..... | 10 |
| 3. Контроль реализации программы..... | 17 |
| 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников..... | 19 |
| 2.5. Особенности взаимодействия с воспитателями и специалистами..... | 20 |
| <u>3. Организационный раздел</u> | 21 |
| 3.1. Описание материально технического обеспечения программы | 21 |
| 3.2. Планируемый результат..... | 22 |
| 3.3. Перспективный план программы «Шаг за шагом»..... | 22 |
| 3.4. Методическое обеспечение..... | 35 |
| Приложение 1 Диагностические методики..... | 36 |
| Приложение 2 Картотека «Игры на степе» | 39 |

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность. В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

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

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те 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.

Наряду с традиционными формами упражнений, можно проводить специальные упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений .

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 здоровыми бодрым).

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

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.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

программы дошкольного образования «Шаг за шагом» разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с изменениями.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155.

3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин для детских садов 2.4.1.3049-13 с изменениями)

4. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 39 «Малышок»

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

Развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

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.

1.3. Основные принципы и подходы.

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
- Принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей)
- Принцип оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- Принцип доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Принцип гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- Принцип творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Принцип наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой,

воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.4. Значимые возрастные характеристики для разработки и реализации программы

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет

2. Содержательный раздел

2.1. Структура работы с детьми по программе

Программа рассчитана на 36 недель (2 раз в неделю продолжительностью 25-30 минут). Занятия проводятся по группам из 20 человек

График учебного времени реализации программы

| Возраст детей | продолжительность | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во в месяц | Кол-во зан. в год |
|--------------------------------------|-------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------|
| 5-6 лет (старшая группа) | 25 мин. | 2р. в нед. | 50 минут | 450 мин. (7ч. 30 мин.) | 72 |
| 6-7 лет (подготовительная группа) | 30 мин. | 2р. в нед. | 60 минут | 540 мин. (9 час.) | 72 |

График занятий по программе

| Наименование услуги | Возраст детей | Дни проведения | Время проведения |
|---|--------------------------------------|----------------|------------------|
| Физкультурно-спортивное направление «Степ-аэробика» | 5-6 лет (старшая группа) | среда | 16.00-16.25 |
| | 6-7 лет (подготовительная группа) | | 16.30-17.00 |
| | 5-6 лет (старшая группа) | пятница | 16.00-16.25 |

| | | | |
|--|--------------------------------------|--|-------------|
| | 6-7 лет (подготовительная группа) | | 16.30-17.00 |
|--|--------------------------------------|--|-------------|

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 ступе, 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.

2.2. Структура занятий

Методические рекомендации

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ - аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ - аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ - аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./ мин.

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

Музыкальное сопровождение

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка **степ - программы** музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 6 лет. Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ -аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

І этап

– *подготовительный*. 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.

ІІ этап – основной. 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.

ІІІ этап - заключительный

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

| Части занятий | Длительность | темп |
|---|--------------|------------------|
| Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения) | 5 минут | умеренный |
| Основная (аэробная) | 15 - 20 | Выше – среднего, |

| | | |
|--|---------|----------------------|
| | минут | высокий |
| стретчинг, упражнения на осанку, равновесие. | 5 минут | Умеренно – медленный |
| ключительная (дыхательные упражнения, игра) | 5 минут | Умеренно – медленный |

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, 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 " 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 аэробного 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 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, 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.

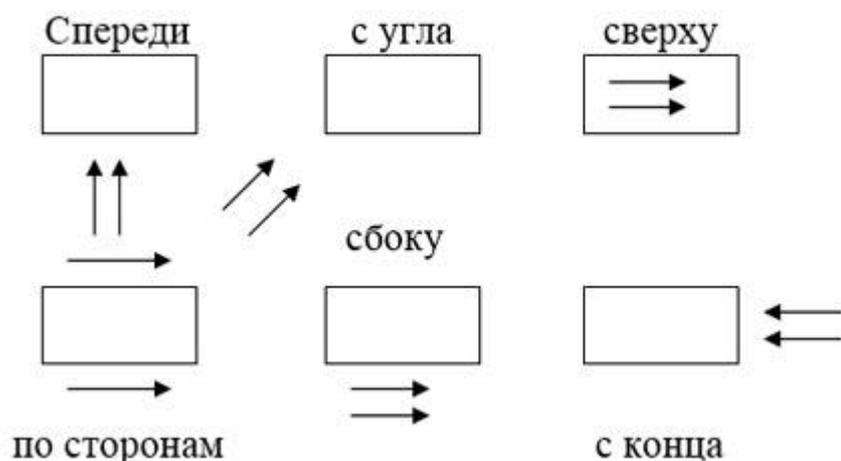
Базовые шаги в степ – аэробики

Все шаги в степ – аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробики.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

Рис 1



Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.

2. Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – наверх, Л – приставить наверху, Л – вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.

3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

4. Приставной шаг вниз. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.
Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги.
Цикл – 8 счетов.
5. Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди.
Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе.
Цикл – 4-8 счетов.
6. Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.
Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.
7. Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени).
Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.
8. Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку.
Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.
9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку.
Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.
10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.
11. Шаг врозь наверх – основной и переменный.
12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху.
Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П – вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов. Подход - по сторонам.
Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь. Цикл – 4-8 счетов.
13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком.
Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз.
Цикл – 4-8 счетов.
14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.
Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.
Увеличить интенсивность занятия степ – аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

Визуальные команды

На занятиях степ – аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение

указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

2.3. Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза: вводный – перед началом занятий, итоговый – в конце занятий. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, сила. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

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

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом :

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты представлены на рисунке.

Быстрота

- * Бег на 10 м с хода (сек)
- * Бег 30 м со старта (сек)

Гибкость и сила:

- * Наклон вперед из положения стоя (см)
- * Подъем туловища из положения лежа

Координационные способности:

- *Челночный бег 3*10 (сек)

Равновесие

*Упражнение «Фламинго» (сек)

*Упражнение «Ровная дорожка» (сек)

Чувство ритма

*Слышит смену музыкального ритма (от 1 до 5 баллов)

Знание базовых шагов

*Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно (от 1 до 5 баллов)

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Формы и методы работы с родителями:

- ✓ представление «Визитной карточки» о деятельности детей в тренажерном зале,
- ✓ распространение буклета «Тренажерный зал – центр для развития двигательной активности детей»,
- ✓ индивидуальное консультирование родителей (по запросам),
- ✓ экскурсии в спортивный зал (тренажерную зону).

Моё взаимодействие с родителями.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому

работа с родителями является важным разделом работы . Правильно организованная работа с родителями, способствует повышению их физической и валеологической грамотности.

Родительские собрания.

Основной объем сведений о физкультурной работе, проводимой ДООУ, её результатах и путях улучшения родители получают на родительских собраниях. При планировании тематики выступлений определяется оптимальный объем сведений общего характера и конкретных сведений о результатах двигательной деятельности детей.

Консультации для родителей.

Консультации для родителей – важный раздел работы . На родительских собраниях представляется возможность рассказать о достижениях детей. Индивидуальные консультации. Информация о консультации доводится в том или ином виде до сведения родителей.

Помимо консультаций для всех желающих специально организуются беседы по запросам родителей

2.5. Особенности взаимодействия с воспитателями и специалистами

Эффективность физкультурной работы в дошкольном учреждении во многом определяется взаимодействием между инструктором и медицинским персоналом, музыкальным руководителем, воспитателями.

Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения в виде планов: консультации для воспитателей, выступлениями на педагогических советах и медико – педагогических совещаниях.

Консультации для воспитателей.

Инструктор по физико оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организации игр между занятиями на прогулке;
- оборудование физкультурного уголка;
- организация самостоятельной двигательной деятельности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Педагогические советы.

К педагогическим советам, где обсуждаются вопросы здоровья воспитанников дошкольного учреждения, инструктор по физическому воспитанию готовит или свое выступление, или материалы для выступления своих коллег (медика, зам. Зав. по УВР и т.д.). Темы выступлений согласовывает с общими темами педагогических советов в начале года. При этом мною выбираются конкретные темы, актуальные и интересные для обсуждения всех участников педагогических советов.

Медико – педагогические совещания.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников.

Основными проблемами, между инструктором по физическому воспитанию и медицинским работником в совместной деятельности является:

- физическое состояние детей, посещающих ДОО;
- соответствие содержания занятий физическими упражнениями к физическому состоянию детей;
- оптимизация двигательного режима детей в ДОО;
- организация деятельности в системе двигательной реабилитации;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально технического обеспечения программы

1. Физкультурный зал
2. Музыкальный зал
3. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
4. Мячи малого размера
5. Гантели
6. Степ – платформы
7. Магнитофон;

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки;

3.2. Планируемый результат

Целеноправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги 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.

3.3. Перспективный план программы «Шаг за шагом»

Учебный план

| Месяц | Комплекс упражнений |
|----------|-----------------------|
| Сентябрь | Комплекс ознакомления |
| Октябрь | Комплекс №1 |
| Ноябрь | Комплекс № 2 |
| Декабрь | Комплекс №3 |
| Январь | Комплекс № 4 |
| Февраль | Комплекс № 5 |

| | |
|--------|--------------|
| Март | Комплекс № 6 |
| Апрель | Комплекс № 7 |
| Май | Комплекс № 8 |

Комплексы упражнений для ознакомления

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде)



Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
 2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
- (1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
- (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.



25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Октябрь – Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.
1 – 4 – пружинить на ноге;
5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)
Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).*

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по*

остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 5.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- 2.** И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
 - 3.** Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 - 4.** Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 - 5.** Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

- 1.** Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
- 2.** Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
- 3.** Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
- 4.** Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
- 5.** Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
- 6.** Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».* Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май – Комплекс № 8.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут

змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Итоговое занятие

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся в две колонны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место. Под музыку дети проходят на свои места.

- 1.** Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
- 2.** Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
- 3.** Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг
- 4.** Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
- 5.** Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
- 6.** Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)
- 7.** Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
- 8.** Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.(2 раза влево)
- 9.** Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)
- 10.** Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.
- 11.** Махи ногами кверху, начиная с левой ноги. (4 раза)
- 12.** Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.
- 13.** Начинаем махи обеими ногами одновременно, кверху, не вставая со степа (4 раза)
- 14.** Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо(4 раза), после чего продолжить подниманием рук кверху сначала влево, потом вправо (4 раза).
- 15.** Шагаем вокруг степа. (1 круг)

16. Разделились на две колонны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам.(1 круг)
17. Встаем на свои места.
18. Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.
19. Разъединились и встали каждый перед своим степом.
20. Шагаем вокруг степа.(1 круг)
21. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
- 22.Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
- 23.Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)
- 24.Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
- 25.Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол –левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.
- 26.Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемися движениями ноги от пола , сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)
- 27.Шагаем вокруг степа.(1 круг)
- 28.Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)
- 29.Шагаем вокруг степа (1 круг)
- 30.И махаем руками, говорим до свидания!!!!

3.4. Методическое обеспечение

Список литературы.

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие.-М.: Центр педагогического образования,2007.
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей3-7 лет. Система работы.- М.,2007.
3. Варенник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.-М.:ТЦ Сфера,2009.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методичекое пособие.- М.:,2008.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации.-Волгоград:Учитель,2017

7. Куртушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников.-М.:ТЦ Сфера,2009.
8. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Работа с детьми 5-7 лет.-М.:АРКТИ,2012.
9. РуноваМ.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

Приложение 1

Диагностические методики

I. Равновесие

1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

| | пол | 5 | 6 | 7 |
|--|----------|------------|-------------|-------------|
| | мальчики | 8,7 - 12 | 12,1 – 25,0 | 25,1 – 30,2 |
| | девочки | 7,3 – 10,6 | 10,7 – 23,7 | 23,8 - 30 |

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II.Гибкость и силовая выносливость.

1.Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

| | Уровни | 5-6 лет | 6 -7лет |
|----------|---------|----------|----------|
| мальчики | высокий | 7 см | 6см |
| | средний | 2 – 4 см | 3 – 5 см |

| | | | |
|---------|---------|------------|------------|
| | низкий | Менее 2 см | Менее 3 см |
| девочки | высокий | 8 см | 8 см |
| | средний | 4 – 7 см | 4 – 7 см |
| | низкий | Менее 4 см | Менее 4 см |

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

| | | | |
|----------|---------|-------------|-------------|
| | Уровни | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Мальчики | высокий | 10-12 | 12-14 |
| | средний | 8-10 | 10-12 |
| | низкий | 6-8 | 8-10 |
| Девочки | высокий | 8-10 | 9-12 |
| | средний | 5-8 | 6-9 |
| | низкий | Менее 5 раз | Менее 6 раз |

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

V. Быстрота

| | | | | |
|-------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| | пол | 5 | 6 | 7 |
| 10 м/с хода | мальчики | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 | 2,2 – 1,8 |

| | | | | |
|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| к) | девочки | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,0 | 2,4 – 1,8 |
| 30 м/с со рта | мальчики | 9,2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 8,0 – 7,4 |
| | девочки | 9,8 – 7,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |

VI. Координационные способности

| | | | | |
|-----------|----------|------|------|------|
| | пол | 5 | 6 | 7 |
| Челночный | мальчики | 12,7 | 11,5 | 10,5 |
| | девочки | 13,0 | 12,1 | 11,0 |

Диагностическая таблица показателей освоения программы

| Ф.И. ребенка | Равновесие | | Гибкость и силовая выносливость | | Чувства ритма | | Знание базовых шагов | | быстрота | | Координационные способности | |
|--------------|------------|-------|---------------------------------|-------|---------------|-------|----------------------|-------|----------|-------|-----------------------------|-------|
| | н. г. | к. г. | н. г. | к. г. | н. г. | к. г. | н. г. | к. г. | н. г. | к. г. | н. г. | к. г. |
| | | | | | | | | | | | | |

Критерии оценки:

3 балла – высокий уровень

2 балла – средний уровень

1 балл – низкий уровень

Приложение 2

Картотека «Игры на степе»

1. «Воробышки и автомобиль».

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие. Дети располагаются на степях («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль!» бегут и забираются каждый на свою платформу.

2. «Бездомный заяц».

Задачи: учить прыгать на двух ногах в рассыпную, с продвижением в перед, действовать по сигналу, развивать равновесие. У каждого «зайца» свой домик (степ), бездомный заяц стоит на полу. Под ритмичную музыку дети спрыгивают со степа и прыжками врассыпную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (степа) ребенок, становится водящим.

3. «Великаны и гномы».

Задачи: учить ходить врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие. Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

4. «Цирковые лошадки».

Задачи: учить ходить, бегать с высоким подниманием колена, действовать по сигналу, развивать равновесие. Правила игры: Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

5. «Встань на степ».

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие. По сигналу педагога дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степы и принимают какую-либо позу.

6. «Рыбки».

Задачи: учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности. По залу в произвольном порядке расставляют степы. Звучит музыка, дети стоят на степ-

платформах, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг степов. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любой степ. Варианты игры: Педагог может убирать по одному степу; Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок»

7. «Быстро в домик».

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

8. «Перелёт птиц».

Задачи: учить бегать врассыпную спрыгивать со степа. Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети - они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают»- дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам, прячутся (малыши не спрыгивают, а старшим можно увеличить высоту степа и разрешить с него спрыгнуть).

9. «Медведи и пчёлы».

Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегать врассыпную. Играющие делятся на две команды: «медведи» и «пчёлы». На одной стороне зала находится «улей», на другой «луг», в стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчёлы» вылетают из улья, жужжат и летят на «луг» за мёдом. Как только пчёлы улетают, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (едят мёд). Педагог подаёт сигнал «Медведи!», и пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения).

10.«Физкульт-ура!».

Задачи: учить бегать на перегонки, действовать по сигналу, развивать равновесие. Правила игры: Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Эта линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: «Спорт, ребята, очень нужен: Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов участники игры бегут на перегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

11.«Скворечники».

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие. Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

12. «Никанориха»

Задачи: учить бегать в разные стороны наперегонки, действовать по сигналу, развивать равновесие. Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом. Никанориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами). Запустила в огород козла (разводят руки

в стороны). Никанориха ругается (сердито грозят пальцем), А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки). Раз, два, три – беги! Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

13. «Белый медведь и моржи»

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать ловкость. Дети – «моржи», степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперёд и показывает любое движение. По второму сигналу «Моржи!» дети спускаются со степов и повторяют движение водящего. По сигналу «Ловля» водящий пытается поймать «моржей» и надеть на них обруч. Если «морж» забрался на льдину, то есть встал на степ, ловить его не разрешается. Долго задерживаться на «льдине» нельзя.

14. «Самый ловкий»

Задачи: развивать ловкость челночным бегом, действовать по сигналу, развивать ловкость. За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (кегля). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал к выполнению может быть любой (прыжками, подскоками и т.п.). Выигрывает тот, кто первый поменял предмет и вернулся на место.

15. «Разноцветный мячик»

Задачи: учить бегать по степам, удерживая равновесие, действовать по сигналу, упражнять в метании мяча. По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры: «Разноцветный мячик По дорожке скачет. По дорожке, по тропинке, По тропинке, до осинки, От осинки поворот, Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

16. «Паук»

Задачи: учить бегать к заданной цели, действовать по сигналу, развивать равновесие. В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение: Раз, два, три, четыре, Жили мошки на квартире, К ним повадился сам друг, Крестовик-большой паук, Пять, шесть, семь, восемь, Паука мы все попросим, Ты, паук, к нам не ходи, Лучше всех нас догони. По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

17. «Атомы» («магнитики», «пчелки» и др.)

Задачи: учить бегать в хаотическом направлении, действовать по сигналу, развивать равновесие. Степы расположены по залу в хаотичном порядке. Под музыку дети бегают по залу, с окончанием музыки по сигналу «Атомы по три (два, одному)!»,

дети забегают на степ по три (два, одному) человека, стараясь не упасть и удержать равновесие.

18. «Дед Мазай»

Задачи: учить определять и показывать упражнения, бегать в разные стороны, действовать сообща. Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами: - Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай! - Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите! - Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем. Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

19. «Космонавты»

Задачи: учить бегать наперегонки, действовать по сигналу, развивать равновесие. Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова: Ждут нас быстрые ракеты Для полётов на планеты, На какую захотим, На такую полетим. Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет. После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

20. Баба-Яга

Задачи: учить прыгать наперегонки на одной ноге, действовать по сигналу, развивать равновесие. В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами: Баба-Яга костяная нога Печку топила, кашу варила, Села на ведро И поехала в кино. А в кино-то не пускают Только за уши таскают! После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя. Игра малой подвижности «Маланья». Задачи: развивать умения выполнять движения в соответствии с текстом. Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом. У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны) Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой) Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям) Вот с такими ушами, (рисуют большие уши) Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза) Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли) Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой) Они не пили, не ели На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего) И все делали вот так. Как? Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Сорокина Светлана Викторовна

Действителен с 21.04.2021 по 21.04.2022