


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 107 Московского района Санкт-Петербурга

<p>ПРИНЯТА Решением Общего собрания работников ГБДОУ детский сад №107 Московского района Санкт-Петербурга Протокол № 3 от «04» 12 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА Заведующий ГБДОУ детский сад №107 Московского района Санкт-Петербурга Матвеева Т.А. Приказ № 144 от «04» 12 2023 г.</p> 
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ «ВЕСЕЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»**

<p>ПРИНЯТА Решением Общего собрания работников ГБДОУ детский сад №107 Московского района Санкт-Петербурга Протокол № от « » 20 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА Срок освоения: 18 дней Возраст обучающихся: 5-7 лет Разработчик: Николаева Светлана Александровна педагог дополнительного образования</p>
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ «ВЕСЕЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»**

Срок освоения: 18 дней
Возраст обучающихся: 5-7 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки» направлена на:

1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся.
2. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физкультурно-спортивном развитии.
3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность реализации программы

Главной ценностью для человека является его здоровье, причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. 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. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован.

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.

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 степ-аэробики 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. 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. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет 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-аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ-аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Степ-аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах. В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В показательных выступлениях на праздниках. Как степ развлечение.

Адресат программы

Данная программа предназначена для обучающихся от 5 до 7 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие. Заказчик Программы – родители.

Уровень усвоения

Уровень освоения - общекультурный. Формирование и развитие творческих способностей, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и организация свободного времени.

Объем и срок освоения

Освоение дополнительной общеразвивающей программы с 5-6 лет - 36 ч. Освоение дополнительной общеразвивающей программы с 6-7 лет - 36 ч.

Цель и задачи программы

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

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих **задач**:

1. Обучающие:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- овладение основными двигательными режимами
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2. Развивающие:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

3. Воспитательные:

- воспитывать умение формировать двигательные навыки, представления о правильной осанке, технике движений, усвоение различных правил подвижных игр

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные: обучающиеся разовьют интерес к физической культуре и спорту; освоют навыки выносливости, технике движений, усвоение различных правил подвижных игр.

Личностные: проявит личные качества: способность уважать результаты своего труда и труда других людей; ответственность, самостоятельность, умение анализировать, проявлять организованность и соблюдать культуру труда, получит опыт взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Метапредметные: в рамках освоения программы обучающийся разовьет компетентности: умение слушать и вступать в диалог; развивать пространственное воображение, аналитическое мышление, память и внимание, способности к сотрудничеству в процессе совместной работы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом потребностей обучающихся и их родителей, создание базы для занятий и возможностей коллектива.

Обучение детей проходит во второй половине дня по окончании основных режимных моментов. Учебная неделя: 2 день. Количество учебных часов в год - 36 ч.

Продолжительность занятий: Старшая группа – дети 5-6 лет, занятия 2 раза в неделю по 25 мин.

Подготовительная группа – дети 6-7 лет, занятия 2 раза в неделю по 30 мин.

Программа ориентирована на обучающихся от 5-и до 7-и лет. Занятия проводятся в кабинете.

Язык реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации в соответствии с дополнительной общеразвивающей программы и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

Форма обучения

Форма обучения очная. Обучение проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня, по окончании режимных моментов, учебная неделя – 2 дня.

Особенности реализации программы

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки» является создание развивающей и эмоционально комфортной для учащихся образовательной среды посредством развития материально-технического обеспечения.

Условия набора и формирования групп

Условие формирования групп с 5-и до 7-ми лет. Списочный состав не более 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Форма организации деятельности групповая. Организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми обучающимися одновременно (открытые мероприятия для родителей).

Материально-техническое оснащение

Расположение мебели и игрового оборудования отвечает требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет свободно перемещаться. Развивающая предметно-пространственная среда отвечает художественно-эстетическим требованиям.

Для успешной реализации программы необходимы:

- Отдельное, хорошо освещенное помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности);
- Шкаф для хранения методических материалов и наглядных пособий – 2 шт;
- Стулья по количеству детей – 15 шт;
- Ноутбук для показа презентаций – 1 шт, проектор – 1шт, экран -1 шт;
- Музыкально-дидактические игры – 20 шт;
- CD диски с записями музыки – 9 шт;
- CD с детскими песнями – 10 шт;
- Электронные аудиозаписи и медиа – продукты – 17 шт;
- Атрибуты: бубны 15 шт, ленточки 15 шт, мячи 15 шт, флажки 15 шт, степ-платформа 15 шт, гантели 15 шт.

Кадровое обеспечение

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеразвивающих программ осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план (возраст обучающихся от 5 до 6 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
2	<i>Раздел «Игроритмика»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
3	<i>Раздел «Строевые упражнения»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4	<i>Раздел «Танцевальные шаги»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
5	<i>Раздел «Акробатические упражнения»</i>	9	1	8	Педагогическое наблюдение
6	<i>Раздел «Дыхательная гимнастика»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
7	<i>Раздел «Игровой самомассаж»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	1	0	1	Педагогическое наблюдение

Учебный план (возраст обучающихся от 6 до 7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
2	<i>Раздел «Игроритмика»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
3	<i>Раздел «Строевые упражнения»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4	<i>Раздел «Танцевальные шаги»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
5	<i>Раздел «Акробатические упражнения»</i>	9	1	8	Педагогическое наблюдение
6	<i>Раздел «Дыхательная гимнастика»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
7	<i>Раздел «Игровой самомассаж»</i>	5	1	4	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	1	0	1	Педагогическое наблюдение

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024 г от 5 до 6 лет	01.02.2024	31.05.2024	16	36	36	25 мин 2 раза в неделю
2024 г от 6 до 7 лет	01.02.2024	31.05.2024	16	36	36	30 мин 2 раза в неделю

Структура занятия дополнительной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки». Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм обучающегося к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием творческих способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. В конце занятия подводится итог, и обучающиеся возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир искусства, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»
для 5-6 лет

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

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих **задач**:

1. Обучающие:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- овладение основными двигательными режимами
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2. Развивающие:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

3. Воспитательные:

- воспитывать умение формировать двигательные навыки, представления о правильной осанке, технике движений, усвоение различных правил подвижных игр

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные: обучающиеся разовьют интерес к физической культуре и спорту; освоят навыки выносливости, технике движений, усвоение различных правил подвижных игр.

Личностные: проявит личные качества: способность уважать результаты своего труда и труда других людей; ответственность, самостоятельность, умение анализировать, проявлять организованность и соблюдать культуру труда, получит опыт взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Метапредметные: в рамках освоения программы обучающийся разовьет компетентности: умение слушать и вступать в диалог; развивать пространственное воображение, аналитическое мышление, память и внимание, способности к сотрудничеству в процессе совместной работы.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория. Правила поведения. Правила по технике безопасности.

Практика. Опрос по правилам поведения, диагностика интересов (опрос).

2. Раздел «Игроритмика»

Теория. Игроритмика является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку,

согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Практика. Научить чувствовать темп ритма на слух, передавать ритмический рисунок музыки в движениях. Четко повторять элементы движений за преподавателем.

Педагогическое наблюдение, анализ.

3. Раздел «Строевые упражнения»

Теория. Раздел служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Практика: Четко повторять элементы движений за преподавателем.

Педагогическое наблюдение, анализ.

4. Раздел «Танцевальные шаги»

Теория. Раздел направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Практика: Четко повторять элементы движений за преподавателем.

Педагогическое наблюдение, анализ.

5. Раздел «Акробатические упражнения»

Теория: Раздел основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Практика: Четко повторять элементы движений за преподавателем.

Педагогическое наблюдение, анализ.

6. Раздел «Дыхательная гимнастика»

Теория: Дыхательная гимнастика служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Практика: Тренировать умение координировать свои движения, умение правильно и глубоко дышать. Развивать и укреплять дыхательные мышцы.

Педагогическое наблюдение, анализ.

7. Раздел «Игровой самомассаж»

Теория: Является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Практика: Воздействовать на кончики пальцев рук для повышения мышечного тонуса функциональной деятельности головного мозга и оздоровление всего организма.

Педагогическое наблюдение, анализ.

8. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов. Открытое мероприятие для родителей. Обсуждение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Структура занятия дополнительной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки». Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм обучающегося к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием творческих способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. В конце занятия подводится итог, и обучающиеся возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир искусства, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Педагогическая наблюдение детей проводится с детьми в естественных условиях. В отдельном помещении оборудуется место для индивидуальных занятий с детьми.

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного 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;
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитание чувства уверенности в себе.

Для проведения результативности образовательной деятельности обучающегося необходимо выявление начального уровня развития ритмопластических способностей обучающегося и оценка эффекта педагогического воздействия. Педагог дополнительного образования наблюдает в течение года и оценивает каждого обучающегося индивидуально, учитывая его возможности.

Цель педагогического наблюдения: выявление уровня ритмических, двигательных способностей ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод: педагогическое наблюдение за детьми в процессе движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Периодичность: педагогическое наблюдение проводится два раза в год: февраль, май.

Критерии усвоения программного материала:

1. Владение доской.
2. Строевые упражнения.
3. Игроритмика.
4. Танцевальные шаги.

К концу года должны знать и уметь:

Основные элементы упражнений в степ-аэробике:

1. Базовый шаг (Basic Step)
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
3. Приставной шаг (tap up, tap down)
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
5. Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
6. Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
7. Шаг с поворотом (turn step)
8. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
9. Шаги через платформу в продольном направлении (across)
10. Выпады (lunges)
11. Шаги углом (L-step)

Педагогическое наблюдение включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

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.

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 скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	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 (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	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 бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %
V1 - исходный уровень
V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности ДОУ.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии, а так же методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

1. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
 2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2018
 3. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2019. - № 1. – С. 6
 4. «Ритмика». А.Е. Чибрикова-Луговская. Методическое пособие для педагогов . – М.:Дрофа, 2004
 5. «Фитнес-данс». Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина.- СПб.,2007
- Авторские технологии:
6. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
 7. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

Интернет ресурсы:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч»
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч»
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»
для 6-7 лет

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

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих **задач**:

1. Обучающие:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- овладение основными двигательными режимами
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2. Развивающие:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

3. Воспитательные:

- воспитывать умение формировать двигательные навыки, представления о правильной осанке, технике движений, усвоение различных правил подвижных игр

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные: обучающиеся разовьют интерес к физической культуре и спорту; освоят навыки выносливости, технике движений, усвоение различных правил подвижных игр.

Личностные: проявит личные качества: способность уважать результаты своего труда и труда других людей; ответственность, самостоятельность, умение анализировать, проявлять организованность и соблюдать культуру труда, получит опыт взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Метапредметные: в рамках освоения программы обучающийся разовьет компетентности: умение слушать и вступать в диалог; развивать пространственное воображение, аналитическое мышление, память и внимание, способности к сотрудничеству в процессе совместной работы.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория. Правила поведения. Правила по технике безопасности.

Практика. Опрос по правилам поведения, диагностика интересов (опрос).

2. Раздел «Игроритмика»

Теория. Игроритмика является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Практика. Научить чувствовать темп ритма на слух, передавать ритмический рисунок музыки в движениях. Четко повторять элементы движений за преподавателем. Педагогическое наблюдение, анализ.

3. Раздел «Строевые упражнения»

Теория. Раздел служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Практика: Четко повторять элементы движений за преподавателем.

Педагогическое наблюдение, анализ.

4. Раздел «Танцевальные шаги»

Теория. Раздел направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Практика: Четко повторять элементы движений за преподавателем.

Педагогическое наблюдение, анализ.

5. Раздел «Акробатические упражнения»

Теория: Раздел основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Практика: Четко повторять элементы движений за преподавателем.

Педагогическое наблюдение, анализ.

6. Раздел «Дыхательная гимнастика»

Теория: Дыхательная гимнастика служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Практика: Тренировать умение координировать свои движения, умение правильно и глубоко дышать. Развивать и укреплять дыхательные мышцы.

Педагогическое наблюдение, анализ.

7. Раздел «Игровой самомассаж»

Теория: Является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Практика: Воздействовать на кончики пальцев рук для повышения мышечного тонуса функциональной деятельности головного мозга и оздоровление всего организма.

Педагогическое наблюдение, анализ.

8. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов. Открытое мероприятие для родителей. Обсуждение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Структура занятия дополнительной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки». Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это

единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм обучающегося к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием творческих способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. В конце занятия подводится итог, и обучающиеся возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир искусства, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Педагогическая наблюдение детей проводится с детьми в естественных условиях. В отдельном помещении оборудуется место для индивидуальных занятий с детьми.

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного 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;
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитание чувства уверенности в себе.

Для проведения результативности образовательной деятельности обучающегося необходимо выявление начального уровня развития ритмопластических способностей обучающегося и оценка эффекта педагогического воздействия. Педагог дополнительного образования наблюдает в течение года и оценивает каждого обучающегося индивидуально, учитывая его возможности.

Цель педагогического наблюдения: выявление уровня ритмических, двигательных способностей ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод: педагогическое наблюдение за детьми в процессе движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Периодичность: педагогическое наблюдение проводится два раза в год: февраль, май.

Критерии усвоения программного материала:

1. Владение доской.
2. Строевые упражнения.
3. Игроритмика.
4. Танцевальные шаги.

К концу года должны знать и уметь:

Основные элементы упражнений в степ-аэробике:

1. Базовый шаг (Basic Step)
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
3. Приставной шаг (tap up, tap down)
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
5. Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
6. Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
7. Шаг с поворотом (turn step)
8. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
9. Шаги через платформу в продольном направлении (across)
10. Выпады (lunges)
11. Шаги углом (L-step)

Педагогическое наблюдение включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

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.

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 скамейке, 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 (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	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
Челночн ый бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1+V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
---------------------------	---------------	---------------------------------------

До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 4) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 5) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 6) широко использовать данные задания в практической деятельности ДОУ.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии, а так же методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

1. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
 2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2018
 3. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2019. - № 1. – С. 6
 4. «Ритмика». А.Е. Чибрикова-Луговская. Методическое пособие для педагогов . – М.:Дрофа, 2004
 5. «Фитнес-данс». Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина.- СПб.,2007
- Авторские технологии:
6. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
 7. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»
- Интернет ресурсы:
8. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
 9. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

