

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 п.Вохма» Вохомского муниципального района Костромской области

Приказ № 42
От 04.09 2018 года

Принято на пед.совете № 1
Протокол № 1 от 20.08 2018 г.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 2 п.Вохма»
Урсакий Л.Н.



Программа совместной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста по физическому развитию

Инструктор по физическому развитию

Ивкова Наталия Владимировна

Вохма
2018 -2020 гг.

Пояснительная записка

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

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Аэробика — это система физических упражнений. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см.

Первый плюс — это огромный интерес детей 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 ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность — это развитие координационных способностей старших дошкольников

Цель: Создания условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через степ-аэробику.

Задачи:

1. Развивать всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развивать мышцы, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
3. Развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развивать творческих способностей.
5. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

Цель программы: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Задачи:

1. Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- степ-платформы по количеству занимающихся
- мячи, обручи, помпоны.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература
- Аудиозаписи

Ожидаемый результат:

1. Формирование правильной осанки;
2. Развитие чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдение снижения заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
5. Формирование устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;

Время проведения кружка

Количество занятий в месяц	День недели	Время	Продолжительность
4	Пятница	16.00	25 мин.

Календарно – тематическое планирование на 2018 -2019 уч.год.

Задачи	Оборудование	Практическое занятия	Итоговое мероприятия	Дата проведения
Диагностического обследования детей	Гимнастическая скамейка, музыкальный центр	Равновесие - упражнение «Ровная дорожка», гибкость – наклон; быстрота – бег на 10 м/с, на 30 м/с; координационные способности – челночный бег танцевально – ритмических движений под музыку «Маленькие утята»		Сентябрь 1-2 неделя
Познакомить детей с термином «Степ – аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ – аэробики	1.Степ-платформа. 2.Презентация. 3.Музыкальный центр.	Игровое упражнение: «Стойкий оловянный солдатик». Подвижная игра: «Бездомный заяц»		3 неделя
Знакомство с основными подходами в степ – аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Закрепление основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Игровое упражнение: «Раз ступенька, два ступенька» Подвижная игра: «Петушок»		4 неделя

Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку.	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	базовым шагом «степ – тач». Игровое упражнение «Раки на тропинке», Подвижная игра «Баба – Яга»		Октябрь 1-2 неделя
Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом – «бейсик - степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Базовые шаги «Бейсик Игровое упражнение: «Мишка – лентяй».– степ» Подвижная игра «Быстро в домик».		3-4 неделя
Разучивание базового шага «ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений.	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Базовые шаги «Ви – степ» Игровое упражнения: «Аист на крыше» Подвижная игра: «Дед Мазай»		Ноябрь 1-2 неделя
Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Игровое упражнения: «Раз, два повтори» Подвижная игра: «Паук»		3-4 неделя
Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Базовые шаги «Степ-ап» Игровое упражнения: «Раз ступенька, два ступенька» Подвижная игра: «Никонориха»		Декабрь 1-2 неделя
Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Базовые шаги «Степ-захлест» Игровое упражнения: «Самый ловкий» Подвижная игра: «Цирковые лошадки».		3-4 неделя

танцевальными комбинациями.				
Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций.	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Базовый шаг «Шаг-колено» Игровое упражнения: «По лесенке». Подвижная игра «Я люблю степ»		Январь 3-4 неделя
Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево.	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Базовый шаг Шаг «Крест» Игровое упражнения: «Пингвины» Подвижная игра: «Перелет птиц».		Февраль 1-2 неделя
Разучивание комплекса степ – аэробики «Хорошая песенка» Под счет	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Игровое упражнения: «Мишка – лентяй». Подвижная игра «Физкульт – Ура!».		3-4 неделя
Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Хорошая песенка» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку.	1.Степ-платформа. 2.Музыкальный центр	Игровое упражнения: «Рыбки». Подвижная игра «Маланья»	Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Хорошая песенка».	Март 1-2 неделя
Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе.	.Степ - платформа. 2.Мяч	«Мой веселый звонкий мяч» 1. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; 2. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх Подвижная игра «Разноцветный мяч».		3-4 неделя
Разучивание – кружение на степе с закрытыми		Игровое упражнения: «Веселое кружение» «Опорный прыжок». Игра – медитация «У озера».		Апрель 1-2 неделя

глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе.				
Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ – платформе		Игровое упражнения: «Раз прыжок, два прыжок» Подвижная игра «Медведи и пчелы».		3-4 неделя

Календарно – тематическое планирование на 2019 – 2020 уч.год.

Задачи	Материал	Практическое занятия	Итоговое мероприятия	Дата проведения
Упражнять детей сохранять равновесие и правильную осанку при выполнениях упражнений на степ – платформе. Формировать навык в точном, энергичного и выразительного выполнения всех упражнения. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Степ – платформы, Колокольчик, гимнастические маты	Степ – аэробика без предметов Силовая гимнастика: «достань до пола», «потянись», «покажи ножки». -Акробат. упр-я: «Ласточка» Растяжка: катание мяча до платформы из положения сидя ноги врозь. Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле» Подвижные игры малой подвижности: «Где звенит?» Упражнения на расслабление: «У озера», «Штангисты» Самомассаж голени и бедер Дых.упр. «Ветер», «красный шарик»		1 неделя Октябрь
Упражнять детей в точном, энергичном и выразительного	Степ – платформы, обручи,	Степ – аэробика с обручем.	композиция под песню «Ладушки»	1-4 неделя ноября

выполнений упражнений Закреплять умения согласовывать двигать руками и ногами; Развивать память, внимание, выносливость.	гимнастические маты	Силовая гимнастика: «Повернись», «подъемный кран», «поднимись», «солнышко», «попрыгунчик». Акробат. упр-я: «Петушок», «Угол» Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Ноги от земли» Упражнения на расслабление: «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет». Дых. гимнастика: «кошка», «кошка царапка»		
Развивать силу основных мышечных групп Учить соблюдать правила выполнения физических упражнений. Закреплять самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться.	Степ – платформы, гимнастические маты.	Степ – аэробика без предметов. Силовая гимнастика: «носочки», «Ноги вместе, ноги врозь» Акробат. упр-я: «Выпад», «Пистолет», кувырки на мягком покрытий через бок Подвижные игры: «Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется» Упражнение на расслабление: «Цветок» Дых. гимнастика: «поехали», «Насос»	Физкультурный досуг с использованием степ -платформы «В гости к сказке»	1-4 неделя декабря
Совершенствовать овладения шагов на степ – платформе с большим мячом. Развивать координацию движения, Воспитывать чувство товарищества, умение	Степ – платформа, большой мяч, гимнастические маты	Степ – аэробика с большим мячом. Силовая гимнастика: «акробаты», «самолет», «циркач», «футбол» Акробат. упр-я: «лягушка», «полушпагат»		2-4 неделя января

действовать в коллективе.		Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Петушок» Упражнение на расслабление: «Снежная баба», Дых. гимнастика: «красный шарик», «шарик улетел»	«Веселые старты» с использованием степ - платформ	
Развивать физические качества: силу, гибкость. Повышать умственную и физическую работоспособность. Формировать потребность в движении. Воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку.	Степ – платформы, гимнастические маты.	Степ – аэробика без предметов Силовая гимнастика: «отжимание», «веселый козлик» Акробат. упр-я: «мостик», «коробочка» Подвижные игры: «сделай фигуру», «Цирковые лошадки» Дых. гимнастика: «ёж», «поехали» - Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»		1-4 неделя февраля
Формировать навыки выразительности и подвижности. Развивать навык равновесия Совершенствовать умение работать в паре Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку	Степ – платформы, помпоны, гимнастические маты.	Степ – аэробика с помпонами Силовая гимнастика: «акробаты», «самолет», «мостик», «лодочка» Акробат. упр-я: «Корзинка», «березка» Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Дых. гимнастика: «петух», «гуси шипят» Упражнение на расслабление: «Волшебный сон», «все умеют танцевать...»	Танцевальная композиция «Гори, гори ясно»	1-4 неделя марта
Развивать физические качества: силу, гибкость.	Степ – платформы, гимнастические маты.	Степ – аэробика без предметов Силовая гимнастика:	Досуг	1-4 неделя апреля

Повышать умственную и физическую работоспособность. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку.		«веселые ножки», «колобок», «подними себя сам» Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюды» Подвижные игры: «День и ночь» Упражнение на расслабление: «Росток», «Распускающийся бутон»	«Путешествие в страну Здоровячков»	
Упражнять в умении ловли, перекачивании мяча Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку	Степ – платформы, малый мяч, гимнастические маты.	Степ – аэробика с малым мячом Силовая гимнастика: «Повернись», «поднимись», «солнышко», «попрыгунчик». Акробат. упр-я: Повторение пройденного. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море».	Танцевальная композиция «Волшебный мир детства»	1-3 неделя Мая

Литература

Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6

Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5

Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1

Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет -М.:ТЦ Сфера, 2015.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.

« Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11