

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №12**

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 31 от 30.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
от 31.08.2020 г.  
№ 60-од



**Дополнительная  
общеразвивающая программа со встраиваемым  
краткосрочным дистанционным модулем  
«Шаги здоровья»  
(на 2 года обучения)**

Уровень – подготовительный  
Возраст -5-7 лет  
Срок реализации программы -2 года  
Направленность - спортивная  
Вид программы – модифицированная

Автор – составитель  
Хохлова Нина Александровна,  
воспитатель

## 1. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребёнка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребёнка.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевание органов дыхания, сердечно - сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Всё 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 систему. Область применения степа довольно широкая – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность.

Я ознакомилась с множеством программ и технологий по физическому развитию детей, и пришла к выводу, что сохранению и укреплению детей может способствовать занятия со степ доской, т.к. упражнения на доске совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создаёт образ движения и его динамике. Слух позволяет выполнять движения в определённом ритме и темпе.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития. Ребёнок 5-7 лет способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от четырёх до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

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

В соответствии с вышеизложенным, была разработана программа физкультурно-оздоровительного кружка для детей 5-7 лет «Шаги здоровья».

**Аэробика** – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в котором участвуют не менее 2/3 мышечной массы. Именно для циклических упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин.

**Степ** – это небольшая ступенька, приподнятая платформа не более 8 см, шириной 25, длиной 40 см, лёгкая, название которой произошло от английского слова «step». С помощью степ – аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выпарительные, плавные, точные движения.

#### **Плюсы использования степ – аэробики в работе с детьми:**

- Огромный интерес ребятшек к занятием степ – аэробикой, не иссякающей на протяжении всего учебного года.
- У детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- Развитие у детей уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы.

Но самое главное достоинство степ – аэробики - её оздоровительный эффект.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, обучающиеся с родителями знакомятся с правилами работы с электронными носителями и обменом информацией с педагогом, техническими особенностями работы, инструкциями выполнения заданий.

**Основная цель программы:** Создавать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Задачи программы:**

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;

- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- воспитывать морально – волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желанием заниматься физкультурой.

**Условия реализации программы:**

- Специальная литература;
- Аудиозаписи;
- Степы.

**Критерии оценки:**

- правильное выполнение основных движений;
- комплексы упражнений в определённом порядке и точности соответствие с музыкальным сопровождением;
- знание основных базовых шагов;
- активное участие в играх;
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений;
- соблюдает правильную осанку.

**Формы оценивания образовательных результатов краткосрочной дистанционной программы «Шаги здоровья»**

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:

- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение воспитанниками и их родителями практических заданий, предъявленных педагогу в электронном виде (WhatsApp).

Программа считается успешно пройденной, если обучающийся выполнил не менее 75% от общего числа заданий.

Педагогическая диагностика - первичная, итоговая диагностика.

Первичная диагностика проходит в форме беседы, наблюдения на первых занятиях с целью выявления уровня развития детей, их умений.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме выступления.

### Учебный план на 1 год

№	Наименование раздела	Количество часов
1.	Разучить комплекс №1 на степ - платформах.	4
2	Совершенствовать комплекс №1 на степ-платформах.	4
3	Разучить комплекс №2 на степ – платформах.	4
4	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформе	4
5	Разучить комплекс №3 на степ – платформе.	4
6	Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах	4
7	Разучить комплекс №4.	4
8	Совершенствовать комплекс №4	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>32</b>

### Учебный план на 2 год

№	Наименование раздела	Количество часов
1.	Разучить комплекс № 5 на степ - платформах.	4
2	Разучить комплекс № 6 на степ- платформах.	4
3	Разучить комплекс № 7 на степ – платформах.	4
4	Разучить комплекс №8 на степ – платформе	4
5	Разучить комплекс №9 на степ – платформе.	4
6	Разучить комплекс № 10 на степ – платформах	4
7	Разучить комплекс № 11.	4
8	Совершенствовать комплекс № 12	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>32</b>

## Содержание программы

### Учебно-тематический план на 1 год обучения

Месяц	Задачи
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развивать умение слушать музыку и двигаться в такт музыки.</li><li>2. Разучивание аэробных шагов (ви- степ, открытый шаг).</li><li>3. Развивать равновесие , выносливость.</li><li>4. Развивать ориентировку в пространстве.</li><li>5. Разучить комплекс №1 на степ - платформах.</li></ol>
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствовать комплекс №1 на степ- платформах.</li><li>2. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск, подъём оттягиванием носка)</li><li>3. Научить упражнения с различными подходами к платформе.</li><li>4. Развивать мышечную силу ног.</li><li>5. Развивать умение работать в общем темпе.</li></ol>
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разучить комплекс №2 на степ – платформах.</li><li>2. Закрепить разученные упражнения с 3 добавлением рук.</li><li>3. Разучивание новых шагов.</li><li>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li><li>5. Укреплять дыхательную систему,</li><li>6. Развивать уверенность в себе.</li></ol>
<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформе.</li><li>2. Закреплять различные упражнения с различной вариацией рук.</li><li>3. Разучивание шага с подъемом на платформу.</li><li>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</li><li>5. Развивать умение твердо стоять на степе.</li></ol>
<b>Февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разучить комплекс №3 на степ – платформе.</li><li>2. Закреплять ранее изученные шаги.</li><li>3. Разучить новые шаги (5)</li><li>4. Развивать выносливость, гибкость.</li><li>5. Развитие правильной осанки.</li></ol>
<b>Март</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах.</li><li>2. Продолжать завершать степ шаги.</li><li>3. Учить реагировать на визуальные контакты.</li><li>4. Совершенствовать точные движения.</li><li>5. Развивать быстроту.</li></ol>
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разучить комплекс №4.</li><li>2. Поддерживать интерес к занятием степ – аэробикой.</li><li>3. Совершенствовать разученные шаги.</li><li>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li><li>5. Разучивание связок из низких шагов.</li></ol>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствовать комплекс №4</li><li>2. Разучивание прыжков.</li><li>3. Упражнять в сочетании элементов.</li></ol>

4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов.
5. Продолжать развивать мышечную силу ног.

### Учебно-тематический план на 2 год обучения

Месяц	Задачи
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> <li>2. Разучить комплекс №5 на степ – платформах.</li> <li>3. Развивать равновесие выносливости.</li> <li>4. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.</li> <li>2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степенях (подъём, спуск, подъём с оттягиванием носка).</li> <li>3. Закреплять упражнения с различным подходам к платформе.</li> <li>4. Развивать мышечную силу ног.</li> <li>5. Закреплять умение работать в общем темпе.</li> <li>6. С предметами – мелкими мячами.</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить № 7 на степ – платформах.</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> <li>3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>4. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>5. Развивать уверенность в себе.</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 8 на степ – платформах.</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>3. Закрепление шага с подъёмом на платформу и загибанием ноги вперёд, с махом в сторону.</li> <li>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</li> <li>5. Развивать умения твёрдо стоять на степе.</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 9 на степ – платформах.</li> <li>2. Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3. Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>4. Развивать правильную осанку.</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 10 на степ – платформах.</li> <li>2. Продолжить закреплять степ шаги.</li> <li>3. Учить реагировать на визуальные контакты.</li> <li>4. Совершенствовать точность движений.</li> <li>5. Развивать быстроту.</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 11 на степ – платформах.</li> <li>2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>3. Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4. Продолжать развивать равновесия, гибкость, силу ног.</li> <li>5. Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7. Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 12 на степ – платформах.</li> <li>2. Разучивание прыжков.</li> </ol>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>3. Упражнять сочетание элементов.</li><li>4. Закрепление и разучивание связок из 3 - 4 шагов.</li><li>5. Продолжить развивать мышечную силу ног.</li></ol> |
|--|--|

**Содержание краткосрочной дистанционной программы  
«Шаги здоровья»**

Информационная часть (1 ч.)

Тема 1.

Тема 1. Знакомство со степ-аэробикой

<https://www.youtube.com/watch?v=GdYQoW31AJk>

Практическая часть (6 ч).

Комплекс упражнений 1

[https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik\\_zaryadka/video/19490-chik\\_zaryadka\\_vypusk\\_1](https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik_zaryadka/video/19490-chik_zaryadka_vypusk_1)

Комплекс упражнений 2

[https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik\\_zaryadka/video/19491-chik\\_zaryadka\\_vypusk\\_2](https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik_zaryadka/video/19491-chik_zaryadka_vypusk_2)

Комплекс упражнений 3

[https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik\\_zaryadka/video/19492-chik\\_zaryadka\\_vypusk\\_3](https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik_zaryadka/video/19492-chik_zaryadka_vypusk_3)

Комплекс упражнений 4

[https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik\\_zaryadka/video/19493-chik\\_zaryadka\\_vypusk\\_4](https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik_zaryadka/video/19493-chik_zaryadka_vypusk_4)

Комплекс упражнений 5

[https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik\\_zaryadka/video/19494-chik\\_zaryadka\\_vypusk\\_5](https://www.karusel-tv.ru/announce/15370-chik_zaryadka/video/19494-chik_zaryadka_vypusk_5)



## Характеристика разделов программы по степ – аэробике

«Игротека» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умениям правильно выполнять движения под музыку, согласно её характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

«Строевые упражнения» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, перемежения, бег.

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

«Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

### Структура занятий

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
<b>1.Водная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения</li> <li>• Игроритмика</li> </ul>	3мин	5упр. бупр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На осанку,</li> <li>• Типы ходьбы,</li> <li>• Движения рук, хлопки такт.</li> </ul>
<b>1.Основная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные шаги;</li> <li>• Акробатические упражнения</li> </ul>	24мин. 6мин. 8мин.	5упр. бупр. 9упр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для мышц шеи,</li> <li>• Для мышц плечевого пояса,</li> <li>• Для мышц туловища</li> <li>• Для ног,</li> <li>• Для развития мышц силы,</li> <li>• Для развития силы,</li> <li>• Для развития ритма такта.</li> </ul>
<b>3.Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самомассаж;</li> <li>• Дыхательные упражнения.</li> </ul>	2ми. 1мин. 1мин.	2упр. 2упр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж рук;</li> <li>• На дыхание;</li> <li>• Расслабление.</li> </ul>

**Форма занятий:**

- Занятие – игра
- Занятие – ритмика
- Занятие – акробатика
- Занятие – тренировка
- Контрольное занятие

### **Содержание занятий:**

- Строевые упражнения;
- Танцевальные шаги;
- Игроритмика;
- Акробатические упражнения;
- Музыкально - ритмические композиции;
- Подвижные игры;

### **Методические рекомендации.**

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.

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.

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

### **Техника безопасности.**

### **Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:**

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

### **Основные правила техники выполнения степ - аэробикой.**

- 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, не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

### **Литература**

1. Гусева Т.А. «Вырастай-ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика.
2. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе.
3. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет.
5. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие педагогов дошкольных учреждений.