

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад №5 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому направлению развития
детей»**

Рабочая программа кружка

«Степаэробика»

**(по физическому развитию детей
в возрасте от 5 до 7 лет)**

Разработчик:

**Оглы Светлана Анатольевна,
инструктор по физкультуре**

Минусинск – 2016

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.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих?

Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно – обоснованная организация системы физического воспитания дошкольников.

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

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 минут. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнять без видимых затруднений. Это позволит не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и разовьет их творческое воображение. Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Для занятий были изготовлены индивидуальные снаряды – ступеньки. Ступенька – это ступенька высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см.

Опираясь на авторские технологии, такие как «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина), «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник), «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (О.Н.Моргунова), были разработаны комплексы упражнений на ступеньках.

Один комплекс ступеньки – аэробики выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд./мин. Несколько простых, но важных правил. Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступеньку ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше 1 минуты.

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 ступеньки – аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

При выборе упражнений особое внимание уделялось общему физиологическому эффекту, вызываемому данными упражнениями. При этом учитывались специфические особенности детей в отдельные возрастные периоды. Так, к полезным упражнениям, оказывающим оздоровительное влияние на организм ребенка, относятся упражнения динамического характера. Они вызывают интенсивную работу мышц и всего организма: интенсивная работа мышц повышает обмен веществ и восстановительные процессы в организме, а это в свою очередь благоприятствует укреплению и росту силы мышц, а также развитию скелета. В целях всестороннего физического развития и формирования правильных пропорций тела ребенка необходимы физические упражнения, оказывающие равномерное влияние на развитие всей мускулатуры, всех мышечных групп. Поэтому при подборе физических упражнений было предусмотрено разнообразие движений.

Таким образом программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

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

Цель программы: создать условия для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Повышать двигательную активность детей;
2. Осуществлять профилактику нарушений опорно – двигательного аппарата;
3. Способствовать развитию функциональных систем организма;
4. Способствовать развитию двигательных качеств;

5. Способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания

Календарно -тематический план

Занятия по степ – аэробике проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Количество занятий в год – 36.

В конце каждого квартала планируется проведение степ – развлечения.

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.

I этап - подготовительный (2 занятия).

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

II этап - основной (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений.

Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

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

III этап - заключительный (2 занятия).

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

Сентябрь – ноябрь.

Комплекс №1.

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

Декабрь – февраль

Комплекс №2

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

Март – май

Комплекс №3

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

Методические приемы

1. показ и объяснение упражнений комплекса
2. игры и упражнения: «Паровозик», «Цирковые лошадки», «Скворечники», «Физкульт – ура», «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» и др.
3. дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, элементы йоги, элементы китайской оздоровительной системы «Цигун» (используется в основном в заключительной части комплекса)
4. индивидуальная коррекция выполнения упражнений
5. слушание музыки

Формой проведения итогов реализации программы являются:

- Выступление на спортивных праздниках в детском саду.

Планируемые результаты.

Систематические занятия степ – аэробикой:

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

Дети:

Ребенок правильно выполняет упражнения комплекса степ – аэробики, способен следить за своей осанкой, дыханием.

Ребенок проявляет выдержку и сосредоточенность при выполнении упражнений.

Ребенок ориентируется на поставленную педагогом задачу и стремится добиваться положительных результатов в ее реализации. В случаях затруднения обращается за помощью к взрослому.

Ребенок использует приобретенные знания в свободной деятельности.

Ребенок проявляет творчество и фантазию, готов к индивидуальному самовыражению.

Использованная литература:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
2. Пашкевич Т.Д. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения. – Барнаул, 2010
3. Пашкевич Т.Д. формирование у детей дошкольного возраста интереса к математике. – Барнаул, 2010
4. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
6. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6