

Управление образования администрации города Бузулука  
Оренбургской области

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
города Бузулука «Детский сад №30»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2021 г.  
Протокол № 6

Утверждаю:  
Заведующий МДОБУ «Детский сад  
№30» \_\_\_\_\_ М.С. Васильева  
Приказ № 01-11/96  
от «30» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Вместе весело шагать»  
(творческое объединение – «Вместе весело шагать»)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: один год

Авторы-составители:  
Ефимова Елена Александровна –  
старший воспитатель

г. Бузулук, 2021 г.

## Содержание

		<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	6
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	7
<b>2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	7
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	7
	3.1. Учебный план	7
	3.2. Содержание учебного плана	8
<b>4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	9
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	10
<b>1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	10
<b>2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	12
<b>3.</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>	12
<b>4.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	13
<b>5.</b>	<b>Методические материалы</b>	15
<b>6.</b>	<b>Список литературы</b>	20
<b>7.</b>	<b>Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся</b>	22

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность программы

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку, и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976\_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

### ***1.2. Уровень освоения программы***

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### ***1.3 Актуальность программы***

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.

#### ***1.4. Отличительные особенности программы***

**Новизна** программы «Вместе весело шагать» 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 здоровыми бодрым).

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

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес - инструктором Джинном 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.

### ***1.5. Адресат программы***

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 5-7 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и педагогических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

### ***1.6. Объем и сроки освоения программы***

Программа рассчитана на 1 год – 72 часа.

### ***1.7. Формы организации образовательного процесса***

Образовательный процесс организуется в соответствии с индивидуальными учебными планами в группах, обучающихся одного возраста, являющихся основным составом кружка.

Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых и индивидуальных форм обучения:

– **групповые:** занятия проводятся по группам.

– **индивидуальные:** работа над этюдами, сольными концертными номерами, с детьми, не усвоившими материал во время занятия.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вместе весело шагать» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов: в мессенджерах: «Viber», «WhatsApp». Занятия проводятся в режиме офлайн. Возможно комбинированное использование online и offline режимов.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения и контроля, а также технических средств обучения.

Контроль образовательных результатов может быть организован в online и offline форматах. Контроль может быть проведен в конце занятия либо вынесен за его рамки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вместе весело шагать» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

### **1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 30 минут.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий предусматривает сокращение времени проведения занятия до 20 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

**Задачи:**

#### **Воспитательные:**

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

#### **Развивающие:**

Развить координацию движений.

Развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость).

#### **Образовательные:**

Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах.

Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

## **3. Содержание программы**

### **3.1. Учебный план**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мониторинг	1	0,5	1,5
2.	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов без степов. Познакомить со степ-дорожкой	6,5	-	6,5

	Разучить комплекс №1 на степ - платформах			
3.	Комплекс №2 на степ - платформах Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.	8	-	8
4.	Разучить комплекс №3 на степ - платформах Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов.	8	-	8
5.	Комплекс №4 на степ – платформах Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке	8	-	8
6.	Разучить комплекс №5 на степ – платформах Закреплять ранее изученные шаги. Разучить новый шаг	8	-	8
7.	Комплекс №6 на степ – платформах Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты	8	-	8
8.	Разучить комплекс №7. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Разучивание связок из нескольких шагов.	8	-	8
9.	Комплекс №8 Разучивание прыжков. Упражнять в сочетании элементов Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	8	-	8
10	Мониторинг	1	-	1
11.	Комплексов № 9 Закреплять разученное	6	-	6
12.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>0,5</b>	<b>71,5</b>

### **3.2. Содержание учебного плана**

#### **Вводное занятие.**

Теория. Правила и особенности организаций занятий. Правила поведения на занятиях и режим работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика.

#### **Развитие двигательных качеств и умений:**

– развитие способности передавать в движениях музыкальный образ, используя следующие виды движений:

**основные:**



ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад, с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки» «птички», «ручейки»);

прыжковые движения – на 2-х ногах, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», поскок.

**общеразвивающие движения:**

– на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность, которые даются, как правило, на основе игрового образа)

**имитационные движения:**

– разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса)

**плясовые движения:**

– простейшие элементы народных плясок, доступных по координации – например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной или двумя ногами, пружинки.

**развитие умений ориентировки в пространстве:**

– самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

#### **4. Планируемые результаты**

***По окончании обучения у обучающихся***

1. У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.

2. Правильное выполнение упражнений комплекса степ – аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.

3. Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений;

4. Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).

5. Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

6. Отношение к занятиям степ – аэробики и физической культуры будет эмоционально-положительным

7. Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь			Беседа	1	Вводное занятие. Мониторинг	Музыкально-спортивный зал
2	Сентябрь			Практическое занятие	7	Комплекс №1	Музыкально-спортивный зал
3	Октябрь			Практическое занятие	8	Комплекс №2	Музыкально-спортивный зал
4	Ноябрь			Практическое занятие	2	Комплекс №3	Музыкально-спортивный зал
5	Декабрь			Практическое занятие	2	Комплекс №4	Музыкально-спортивный зал
6	Январь			Практическое занятие	2	Комплекс №5	Музыкально-спортивный зал
7	Февраль			Практическое занятие	2	Комплекс №6	Музыкально-спортивный зал
8	Март			Практическое занятие	2	Комплекс №7	Музыкально-спортивный зал

9	Апрель			Практическое занятие	2	Комплекс №8	Музыкально-спортивный зал
10	Май			Практическое занятие	1	Мониторинг	Музыкально-спортивный зал
11	Май			Практическое занятие	6	Комплекс №9	Музыкально-спортивный зал
12	Май			Контрольное занятие	1	Итоговый контроль	Музыкально-спортивный зал

## **2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивно-музыкальный зал.
  2. Степ–платформы.
  3. Магнитофон, CD и аудио материал (подбор музыкальных произведений для занятий).
  4. Гантели, мячи, ленты.
- Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

### **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

- Ноутбук
- Колонки

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения (**мессенджеры «Viber», «Whatsapp»**).

### **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогом.

## **3. Формы аттестации/контроля**

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии.

Для выявления индивидуальных особенностей развития дошкольников в начале каждого года обучения проводится входная диагностика. Цель диагностики – определение сильных и слабых сторон развития ребёнка, факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и определения комплекса мер коррекции. Входная диагностика осуществляется в течение первых двух недель обучения.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика, которая позволяет объективно оценить динамику развития достижений каждого ребёнка в конце учебного года. Итоговая диагностика осуществляется в течение последних двух недель обучения.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать» разработаны оценочные материалы.

#### **4. Оценочные материалы** **Входная диагностика**

##### **Практические задания**

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний.** Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### **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.

	5 лет	6 лет	7 лет
<b>Мальчики</b>	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
<b>Девочки</b>	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

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

#### **II. Гибкость.**

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

	<b>Уровни</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
<b>Мальчики</b>	Высокий	7 см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	Менее 3см
<b>Девочки</b>	Высокий	8 см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

#### **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.

## **5. Методические материалы**

Программа включает в себя следующие разделы:

### **Строевые упражнения**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

#### **Виды упражнений:**

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;
- Построение в шахматном порядке;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение врассыпную, бег врассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

### **Игроритмика**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

#### **Виды упражнений:**

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременныммахом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полу приседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

### **Танцевальные шаги**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

#### **Виды упражнений:**

- Шаг с носка, на носках, полу приседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;

- Пружинистые полу приседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

#### **Акробатические упражнения**

**Цель:** Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

#### **Виды упражнений;**

- Группировки; - Кувырки;
- «Петушок»; - «Ласточка»;
- «Шпагат»; - «Берёзка»;
- «Мостик»; - «Ракета»;
- «Стрела»; - «Самолёт»

#### **Гимнастические этюды**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

#### **Комплексы:**

- «Кик» - ритмический танец;
- «Часики» - ритмический танец;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция.

#### **Самомассаж**

**Цель:** Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

#### **Задание:**

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### **Дыхательные упражнения**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **Упражнения:**

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:  
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.



## **Релаксация**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

### **Упражнения:**

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

### **Упражнения на развитие осанки**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

#### **Упр. «Черепаша»**

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаша влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

### **Упражнения на развития гибкости**

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, б поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу). Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

### **Упражнения для туловища, шеи, спины**

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры),

движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

### **Упражнения для ног**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; (то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания с выпадами сочетание с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег (20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Программа опирается на следующие дидактические принципы:

1. Принцип научности. Педагог в своей работе применяет только научно обоснованные формы и методы работы, соответствующие конкретному возрасту детей, учитывающие их психофизиологические особенности.

2. Принцип доступности обучения – предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольника. Соблюдая принцип доступности и посильности обучения, необходимо учитывать и индивидуальные способности каждого ребенка.

3. Принцип системности. Системность проявляется и в организации работы с родителями, в координации работы детского сада с различными учреждениями, в одновременной реализации детским садом всех основных нетрадиционных здоровьесберегающих технологий.

4. Принцип последовательности связан с принципами системности и проблемности. Заключается в повторяемости выполнения усвоенных физических упражнений и познание нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы; - принцип концентрического (спиралевидного) обучения

5. Принцип интеграции. Интегрированный подход предполагает тесное сотрудничество всех педагогов дошкольного учреждения и должен рассматриваться с разных точек зрения: необходимости слияния физического развития с различными видами детской деятельности;

6. Принцип индивидуального подхода. Построен с учетом заострения внимания на особенностях каждого ребенка, его способностей и умений.

7. Принципы гуманизации. Признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка, признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

В программе учитываются следующие подходы:

1. Личностно-ориентированный подход ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных особенностей.

2. Деятельностный подход – предполагает, что в основе развития лежит активное непрерывное взаимодействие с окружающей действительностью.

3. Системный подход – это организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребенка.

4. Индивидуальный подход выражается в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающим с коллективом детей, решаются посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, исходя из знаний его психологических, возрастных особенностей.

**Приемы и методы организации учебного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий.**

***Приемы и методы.***

Для успешного последовательного обучения, занятия по программе строятся с использованием различных **методов**:

1. Практический (упражнения; показ способа выполнения упражнений).

2. Словесный метод (беседа, объяснение, поощрение, указания).

3. Наглядный метод (показ педагогом упражнения, видео презентации).

4. Игровой метод (имитационные, подвижные игры; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организация рабочего места педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями, проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформах ZOOM, Скайп, Viber и др..

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет. Как устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При планировании онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на дошкольника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений и др.). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

## 6. Литература

1. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2014г.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
5. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
8. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
9. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000.
12. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011
13. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999. – 345 с.
14. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.- №3-19 с.

15. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991
16. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
17. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
18. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.
19. Интернет ресурсы.

### **Возрастные и психологические особенности обучающихся**

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник 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 пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».