

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №261 «Истоки»

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического совета  
от 28.08.2017 №1

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом заведующего МАДОУ «Детский  
сад №261 «Истоки»  
от 18.09.2017 №57/2-осн.  
Т.В. Бочкарева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Стрейчинг и степ-аэробика» физкультурно-спортивной направленности  
срок реализации – 8 месяцев  
возраст обучающихся – 6-7 лет  
на 2017/2018 учебный год

Составитель:  
Е.В. Нужа

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| I. Целевой раздел.  |    |
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.2 Цель и задачи реализации программы.....   | 3  |
| 1.3 Принципы и подходы по формированию программы.....   | 4  |
| 1.4 Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.....    | 5  |
| 1.5 Планируемый результат освоения программы.....   | 6  |
| II Содержательный раздел  |    |
| 2.1.1. Раздел «Степ - аэробика».....  | 7  |
| 2.1.2. Раздел «Игровой стретчинг».....  | 8  |
| 2.1.3. Структура занятия.....   | 9  |
| 2.1.4. Методы и средства реализации Программы.....  | 11 |
| 2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик....                     | 13 |
| 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....  | 14 |
| 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках реализации Программы.....              | 14 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ   |    |
| 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....                                       | 15 |
| 3.2. Обеспечение методическим материалом и средствами развития.....                                     | 15 |
| 3.3. Организация режима пребывания и жизнедеятельности воспитанников в рамках реализации Программы..... | 16 |
| Календарно-тематическое планирование.....   | 18 |
| Лист изменений .....  | 22 |
| Приложение.....   | 23 |

## **I. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ+стрейчинг» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» предназначена для развития и обучения детей старшего дошкольного возраста в условиях дополнительного образования и направлена на максимальное раскрытие индивидуального возрастного потенциала, развития физических способностей, на основе полноценного использования всего многообразия методик игрового стрейчинга, степ - аэробики в сочетании с другими методами физического воспитания.

Программа сформирована на основании нормативной правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273-ФЗ);
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13)

### **1.2 Цель и задачи реализации программы**

**Цель:** Создание условия для реализации двигательной активности детей. Обеспечение развития физических способностей, на основе полноценного использования всего многообразия методик игрового стрейчинга, степ - аэробики в сочетании с другими методами физического воспитания.

#### **Задачи:**

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять опорно-двигательного и мышечного аппаратов;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### 1.3 Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- Принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- 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.

• Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

• Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

• Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

• Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

#### **1.4 Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста**

Возраст 6-7 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»

К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степен подтверждено опытом коррекционных медицинских

центров Европы.

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

В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Стретчинг с элементами аэробики», который официально утвержден в сетке занятий ДОУ.

### **1.5 Планируемый результат освоения программы**

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.
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитывать чувство уверенности в себе.

## **II. Содержательный раздел**

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научно психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к
- окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих
- способностей.

Содержательный раздел разработан и сформирован с опорой на программу Е.В. Сулим «Детский фитнес». Физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 224с.

В программе выделяется 2 раздела:

Раздел «степ-аэробика»

Раздел «стретчинг»

Разделы преемственны и взаимосвязаны между собой общей тематикой и применяются совместно в одном занятии дополняя друг друга, обеспечивая переутомление от активного двигательного режима степ-аэробики.

### **2.1.1. Раздел «Степ - аэробика»**

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

- а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);
- б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности

удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

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.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

### **2.1.2. Раздел «Игровой стретчинг»**

Применение в физкультурно-оздоровительной работе МДОУ методик игрового стретчинга гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Она направлена на активизацию защитных сил организма, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляцией, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата укрепляют позвоночник, мышцы, выравнивают осанку, снимают закомплексованность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

Игровой стретчинг обладает психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Важным условием проведения игрового стретчинга с детьми является выполнение растяжки симметрично. Для обеих сторон тела. Необходимое условие успешных занятий-это правильное ровное дыхание. Дети занимаются на ковриках или специальных матах. Необходима удобная эластичная одежда, без обуви, можно в носках или босиком. Создание спокойной атмосферы. Использование спокойной музыки. Добиваемся позитивного отношения к занятиям. Таким образом положительный эмоциональный фон делает занятия особенно эффективными.

### 2.1.3. Структура занятия

| Части занятий   | Длительность | темп                     |
|---|--------------|--------------------------|
| <p>Разминка (разновидности ходьбы, степ упражнения)</p> <p>Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.</p> <p>Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.</p> <p>Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.</p>   | 5 минут      | умеренный                |
| <p>Основная (аэробная)</p> <p>состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышается частота сердечных сокращений;</li> <li>-повышается частота дыхания</li> <li>-увеличивается систолический и минутный объем крови;</li> <li>-перераспределяется кровотока: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;</li> <li>-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.</li> </ul> <p>повышаются функциональные возможности организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развиваются координационные способности;</li> <li>-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.</li> </ul> <p>Все это способствует увеличению возможности</p> | 10 минут     | Выше – среднего, высокий |



|   |          |                      |
|---|----------|----------------------|
| кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма.   |          |                      |
| Основная - стретчинг, упражнения на растяжку, равновесие. который призван решить следующие задачи:<br>-восстановить длину мышц до исходного состояния;<br>-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);<br>-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки   | 10 минут | Умеренно - медленный |
| <p>Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.</p> <p>В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное инструктором музыкальное произведение лирического характера.</p> <p>Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.</p> <p>Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу</p> <p>Заклучительная (дыхательные упражнения, игра)</p> <p>В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.</p> <p>Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.</p> | 10 минут | Умеренно – медленный |
|   | 5 мин.   | медленный            |

#### 2.1.4. Методы и средства реализации Программы

| Методы           | Описание  |
|------------------|---|
| Метод сходства.  | При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений. |
| Метод усложнения | Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет          |

|  |   |
|--|---|
|  | новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.  |
| Метод повторений.  |   |
| Метод музыкальной интерпретации.   | 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.). |
| Метод блоков.  | Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение   |
| Средства   |   |
| физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов   |   |
| физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)          |   |
| физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степах и др.). |   |

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и ритмические упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, степ-аэробику. Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

## **2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Специально организованная деятельность в рамках Программы происходит, во второй половине дня организуются в форме тренировочной, игровой деятельности, ориентирована на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах двигательной активности.

В процессе деятельности педагогом создаётся атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей, совместной деятельности. Организация деятельности по Программе носит преимущественно групповой характер.

Используемые виды деятельности:

- традиционные фронтальные занятия (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочные (повторение и закрепление определенного материала),
- игровые упражнения (подвижные игры, игры-эстафеты), с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- занятия – путешествия по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Формы общения со взрослым: ситуативно-деловое; внеситуативно-познавательное; внеситуативно-личностное.

Формы общения со сверстником: эмоционально-практическое; внеситуативно-деловое. Двигательная деятельность – форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: психогимнастика, глазодвигательная гимнастика, упражнения-растяжки.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Игровая деятельность – форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы его осуществления, характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.

Коммуникативная деятельность – форма активности ребенка, направленная на взаимодействие с другим человеком как субъектом, потенциальным партнером по общению, предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.

Двигательная деятельность – форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры.

Самостоятельная деятельность - содействие развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов двигательной активности.

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей в процессе организации деятельности по физическому развитию.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

### **2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках реализации Программы**

Основные задачи взаимодействия с семьей:

Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении поставленных Программой задач.

Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества

Организация совместных с семьей и педагогами мероприятий.

Виды взаимоотношений МАДОУ с семьями воспитанников:

Сотрудничество – общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

Взаимодействие – способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Основные принципы взаимодействия с семьями воспитанников:

- Открытость МАДОУ для семьи.
- Сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей.
- Создание единой РППС, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

| Наименование дополнительной образовательной программы   | Периодичность  | Формы работы с родителями (законными представителями)                                       |
|---|--|---|
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Стрейчинг и степ-аэробика» | В течение года (по мере необходимости)<br><br>Декабрь, май | Индивидуальные консультации для родителей (законных представителей)<br><br>Итоговые занятия |

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Условия реализации образовательной Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Дошкольное Учреждение, осуществляющее образовательную деятельность по Программе, создает материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение Учреждением требований:
  - санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
  - пожарной безопасности и электробезопасности;
  - охране здоровья воспитанников и охране труда работников Учреждения;

Спортивные залы оформлены в соответствии с принципами безопасностями комфорта, гармоничности, эстетичности.

#### 3.2. Обеспечение методическим материалом и средствами развития.

| Программа   | Возраст обуч-ся | УМК   |
|---|-----------------|---|
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрейчинг и степ-аэробика» физкультурно-спортивной направленности | 6-7 лет         | 1. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» - 2 –е изд. – М.: Сфера, 2017. – 224 с.<br>2. Сулим Е.В. «Занятие физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.» - 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. |

### 3.3. Организация режима пребывания и жизнедеятельности воспитанников в рамках реализации Программы

Режим пребывания воспитанников в рамках Программы составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13.

Режим работы включает 2 встречи в неделю, длительностью 25 минут, построен с учётом естественных ритмов физиологических процессов детского организма, соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Учебный график на 2017/2018 учебный год

Период реализации Программы в 2017/2018 учебном году составляет 33 недели: с 03.10.2017 по 26.04.2018 года.

|   |   |
|---|---|
| Число и продолжительность занятий в день    | 1 занятие по 30 минут   |
| Продолжительность учебного года             | Начало учебного года 10.10.2017<br>Окончание учебного года 11.05.2018 |
| Календарная продолжительность учебного года | 32 недели, 54   |
| Число занятий в неделю                      | 2 дня (вторник, четверг)  |

Учебный план на 2017-2018 учебный год

| Раздел программы   | Кол-во часов |         |     |     |
|--------------------|--------------|---------|-----|-----|
|                    | Неделю       | Месяц   |     | Год |
| «Степ + Стрейчинг» | 2            | октябрь | 7   |     |
|                    |              | ноябрь  | 9   |     |
|                    |              | декабрь | 4   |     |
|                    |              | январь  | 7   |     |
|                    |              | февраль | 8   |     |
|                    |              | март    | 8   |     |
|                    |              | апрель  | 8   |     |
|                    |              | май     | 3   |     |
| Всего по Программе | 2            |         | 3-9 | 54  |

Расписание занятий

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| Вторник 16.00 -16.30 | Четверг 16.00 – 16.30 |
|----------------------|-----------------------|

Календарно-тематическое планирование

| Дата     | Тема   | Источник  | Часы |
|----------|--|---|------|
| 10.10.17 | Вводное занятие  |   | 1    |
| 12.10.17 | Упражнения на растягивание позвоночника вверх: «Деревце», «Веселый жеребенок», «Лошадка», «Кошечка», «Волк». | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр.35 | 1    |
| 17.10.17 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на   | Е.В. Сулим «Детский                                     | 1    |

|           |  |  |   |
|-----------|--|--|---|
|           | степ-платформе,стретчинг. Рзучивание   | фитнес». Стр.107   |   |
| 19.10.17  | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе,стретчинг. Закрепление                   | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр.107                     | 1 |
| 24.10.17  | Степ-аэробика с большим мячом, стретчинг. Разучивание  | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр.121                     | 1 |
| 26.10.17  | Степ-аэробика с большим мячом, стретчинг. Закрепление  | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр.121                     | 1 |
| 31.10.17  | Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика с мячом, стретчинг. Разучивание              | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 126                     | 1 |
| 02.11.17  | Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика с мячом, стретчинг. Закрепление              | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 126                     | 1 |
| 07.11.17  | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, стретчинг. Разучивание | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 135                     | 1 |
| 09.11.17  | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, стретчинг. Закрепление | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 135                     | 1 |
| 14.11.17  | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, стретчинг. Разучивание | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 145                     | 1 |
| 16.11.17  | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, стретчинг. Закрепление | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 145                     | 1 |
| 21.11.17  | Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, стретчинг. Разучивание                            | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 153                     | 1 |
| 23. 11.17 | Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, стретчинг. Закрепление                            | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 153                     | 1 |
| 28.11.17  | Силовая гимнастика на степ-платформе, с малым мячом, стретчинг. Разучивание                  | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 163                     | 1 |
| 30.11.17  | Силовая гимнастика на степ-платформе, с малым мячом, стретчинг. Закрепление                  | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 163                     | 1 |
| 5.12.17   | Силовая гимнастика на степ платформе с малым мячом, школа мяча, стретчинг. Разучивание       | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 167                     | 1 |
| 7.12.17   | Силовая гимнастика на степ платформе с малым мячом, школа мяча, стретчинг. Закрепление       | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 167                     | 1 |
| 12.12.17  | Сюжетно-игровое занятие «Бывший друг»  | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр. 60 | 1 |
| 14.12.17  | Сюжетно-игровое занятие «Бывший друг» Закрепление  | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр. 60 | 1 |
| 09.01.18  | Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика с мячом, стретчинг. Повторение               | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 126                     | 1 |
| 11.01.18  | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, стретчинг. Повторение  | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 135                     | 1 |

|          |  |  |   |
|----------|--|--|---|
| 16.01.18 | Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг. Разучивание       | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 158                     | 1 |
| 18.01.18 | Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг. Закрепление       | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 158                     | 1 |
| 23.01.18 | Сюжетно-игровое занятие «Просто так»   | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр. 65 | 1 |
| 25.01.18 | Сюжетно-игровое занятие «Просто так»<br>Закрепление  | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр. 65 | 1 |
| 30.01.18 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг. Разучивание.                              | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 172                     | 1 |
| 01.02.18 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг. Закрепление                               | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 172                     | 1 |
| 06.02.18 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг. Разучивание                               | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 176                     | 1 |
| 08.02.18 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг. Закрепление                               | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 176                     | 1 |
| 13.02.18 | Сюжетно-игровое занятие «Ленивая девочка». Разучивание   | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр. 76 | 1 |
| 15.02.18 | Сюжетно-игровое занятие «Ленивая девочка». Закрепление   | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр. 76 | 1 |
| 20.02.18 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика обручем, стретчинг. Разучивание                | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 102                     | 1 |
| 22.02.18 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика обручем, стретчинг. Закрепление                | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 102                     | 1 |
| 27.02.18 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, стретчинг. Разучивание | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 70                      | 1 |
| 01.03.18 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, стретчинг. Закрепление | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 70                      | 1 |
| 06.03.18 | Степ –аэробика с большим мячом, силовая гимнастика резиновым жгутом, стретчинг. Повторение       | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 135                     | 1 |

|          |  |  |   |
|----------|--|--|---|
| 13.03.18 | Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, стретчинг. Повторение         | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 145                     | 1 |
| 15.03.18 | Сюжетно-игровое занятие «Бывший друг»  | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр. 60 | 1 |
| 20.03.18 | Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, стретчинг        | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 163                     | 1 |
| 22.03.18 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг                            | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 172                     | 1 |
| 27.03.18 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика обручем, стретчинг.            | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 172                     | 1 |
| 29.03.18 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг                   | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 107                     | 1 |
| 03.04.18 | Степ-аэробика с большим мячом, стретчинг.  | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 121                     | 1 |
| 05.04.18 | Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика с мячом, стретчинг.              | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 126                     | 1 |
| 10.04.18 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг                            | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 176                     | 1 |
| 12.04.18 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, стретчинг. | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 135                     | 1 |
| 17.04.18 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика обручем, стретчинг             | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 102                     | 1 |
| 19.04.18 | Силовая гимнастика на степ-платформе, с малым мячом, стретчинг.                  | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 163                     | 1 |
| 24.04.18 | Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг    | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 158                     | 1 |
| 26.04.18 | Сюжетно-игровое занятие «Просто так»   | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр. 65 | 1 |
| 03.05.18 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом,        | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 70                      | 1 |



|          |   |  |    |
|----------|---|--|----|
|          | стретчинг   |  |    |
| 08.05.18 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг | Е.В. Сулим «Детский фитнес». Стр 176                     | 1  |
| 10.05.18 | Сюжетно-игровое занятие «Ленивая девочка».            | Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников». Стр. 76 | 1  |
| Итого:   |   |  | 54 |

**Лист изменений.**

**Особенности методики проведения занятий:  
Оздоровительная (степ) аэробикой.**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.
4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

**Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:**

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;

- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

## **2.2 Методика обучения**

Процесс обучения упражнениям можно условно разделить на 3 этапа.

Начальный этап обучения упражнению (отдельному движению); этап углубленного разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). Показ упражнений или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую получил ребенок при показе. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применить расчлененный метод обучения. Например, изучить упражнение только ногами, затем руками, далее соединить эти упражнения вместе и только после этого продолжить дальнейшее освоение упражнения.

Успех начального этапа обучения зависит и от умелого своевременного предупреждения и устранения ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмеримость мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления амплитуды движений, искажения общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения.

При удачном выполнении упражнения целесообразно повторить его несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей действий, усвоению ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. На этом этапе основным является расчлененный метод обучения, ведется работа по выявлению и устранению ошибок. Количество повторений упражнения в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Этапом закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс предыдущего этапа, однако значение приобретают разучивание в целом, соревновательный и игровой. Повторение упражнения может быть простым и вариативным. Простое повторение закрепляет основной вариант двигательного навыка. Вариативное выполнение придает двигательному навыку гибкость, пластичность, возможность использования в сочетании с другими движениями.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная. В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-7 минут от общего времени. Основная часть занимает большую часть времени и длится 18-20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной направленности, серии ритмических упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа);
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.);
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять. В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.