Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»

**Принята Утверждена**

**на заседании приказом заведующего**

**Педагогического Совета МБДОУ детский сад**

**Протокол №1 «Солнышко» от 30 августа 2019года № 79 от 2 сентября 2019 года**

Программа

дополнительного образования

 **ПО СТЕП – АЭРОБИКЕ**

**«Baby – степ»**

**для дошкольников 5 – 7 лет.**

(срок реализации 1 год)

 **Составила**: инструктор

 по физическому воспитанию

 Мышова Ю.А.

п. Коноша

2019-2020 уч.год

**I.Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по ФВ.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

* + содержательные условия;
	+ организационные условия;
	+ технологические условия (принципы, методы, приемы);
	+ материально-технические условия (развивающая среда);
	+ социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
	+ контрольно-диагностические условия.

 Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

* Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
* Фитнес – данс Фирилева Ж.Е. СПб.: Детство - Пресс, 2007

-Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655,

**-Методическое письмо** «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15)

**-Типовое положение** о дошкольном образовательном учреждении от 12 сентября 2008 года №666 (Постановление Правительства РФ)

**-СанПиН** от 29.12.12 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России, регистрационный номер 2.4.1.3049-13.

 В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

* + Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.
* Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

**1.Актуальность.**

 Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически 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.

 Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

* наследственность;
* неблагоприятная экологическая обстановка;
* электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
* образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья),а также от характера педагогических воздействий.

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.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**2.Новизна.**

 В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

 Одной из них является степ – аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2017-2018 учебного года.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

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.

Новизна данной программы заключается в том, что на ряду с традиционными

формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробикие, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит 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 здоровым и бодрым).

**3.Цель программы.**

Развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

**Задачи.**

* Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
* Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения 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.

**4.Возраст детей и срок реализации программы.**

 Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 36 занятий в год). Для детей 5-6 лет продолжительность занятия составляет 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут.

 Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

**5.** В соответствии с ФГОС 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;
* сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
* соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
* единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
* 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 учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
* При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. 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).

**II. Содержание реализации программы.**

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

**1.Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Круговая тренировка
* Подвижные игры
* Логоритмика
* Интегрированная деятельность
* Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

* Показательные выступления

**2.Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры**

1. Музыкальный зал
2. Мячи малого размера
3. Гантели
4. Степ – платформы
5. Мультимедиа;
6. CD и аудио материал

**Наглядный материал**

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки;

**3.Интеграция содержания образовательной области**

|  |
| --- |
| **Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»** |
| ***Образовательная область*** | ***Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса*** |
| ***«Здоровье»*** | Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. |
| ***«Безопасность»*** |  Формировать правила безопасности на занятиях |
| ***«Социализация»*** |  Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться.) |
| ***«Познание»*** | Знакомить с основными шагами в степ-аэробике. Разучивать комплексы упражнений с предметами и без предметов. |
| ***«Коммуникация»*** | Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать задания педагога. |
| ***«Чтение художественной литературы»*** | Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек. Повторять наиболее интересные потешки, и небольшие стихотворения.  |
| ***«Музыка»*** | Совершенствовать умение различать ритмы музыки, быстрые и спокойные композиции. Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку. |

**4.Два блока реализации программы**

**Содержание образовательной программы**

**«Степ - аэробика» для детей старшего дошкольного возраста**

**1 блок**

**Обучение технике выполнения движений,**

**совершенствование двигательных умений**

Физические качества

Гибкость

Движения

Быстрота

Темп движений

Двигательная реакция

Расслабление

Координационные способности

Равновесие

Точность движений

Ритм движений

Мелкая моторика

**2 блок**

**Профилактика**

Сердечно – сосудистая

и дыхательная системы

Опорно – двигательный

аппарат

Плоскостопие

Мышечный корсет

Осанка

**5. Перспективное планирование занятий по степ–аэробике для детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Часы** |
|  Сентябрь | 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.2.Разучивание аэробных шагов. (базовый степ, ви-степ, открытый шаг, без степов). 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве.5.Познакомить с комплексом №1 на степ – платформах. | Показ, объяснение, похвала, поощрениеБЕСЕДА | 3 часа1час |
|  Октябрь | 1.Разучить комплекс №12.Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.4.Развивать мышечную силу ног5.Развивать умение работать в общем темпе6.С предметами - мелкими мячами | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
|  Ноябрь | 1.Совершенствовать выполнение комплекса №1 на степ - платформах2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.4.Разучивание новых шагов.5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.6.Укреплять дыхательную систему.7.Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2 часа2 часа |
|  Декабрь | 1.Познакомить и разучить комплекс №2 на степ – платформах.2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.3. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке5.Развивать умения твердо стоять на степе | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2часа2 часа |
|  Январь | 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах2.Закреплять ранее изученные шаги.3.Разучить новый шаг.4.Развивать выносливость, гибкость.5.Развитие правильной осанки | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа1 час |
|  Февраль | 1.Познакомить и разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги.3.Учить реагировать на визуальные контакты4.Совершенствовать точность движений5.Развивать быстроту. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3часа1 час |
|  Март | 1.Совершенствовать комплекс №3 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой3.Совершенствовать разученные шаги.4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.5.Воспитывать любовь к физкультуре.6.Развивать ориентировку в пространстве.7.Выполнеие комплекса с предметами. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3часа1 час |
|  Апрель | 1.Познакомить и разучить комплекс №4 2.Разучивание прыжков.3.Упражнять в сочетании элементов4.Продолжать развивать мышечную силу ног. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2часа2часа  |
|  Май | * + 1. Совершенствование комплекса №4
		2. Повторение всех комплексов

 3.Закреплять разученное4.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.5. Развивать умение действовать в общем темпе | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |

**Перспективное планирование занятий по степ–аэробике для детей 6-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Методические приемы** | **Часы** |
|  Сентябрь | 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве.Познакомить со степ-дорожкой5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах | Показ, объяснение, похвала, поощрениеБЕСЕДА | 3 часа1час |
|  Октябрь | 1.Совершенствовать комплекс №12.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.4.Развивать мышечную силу ног5.Развивать умение работать в общем темпе6.С предметами - мелкими мячами | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
|  Ноябрь | 1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.4.Разучивание новых шагов.5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.6.Укреплять дыхательную систему.7.Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2 часа2 часа |
|  Декабрь | 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке5.Развивать умения твердо стоять на степе | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2часа2 часа |
|  Январь | 1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах2.Закреплять ранее изученные шаги.3.Разучить новый шаг.4.Развивать выносливость, гибкость.5.Развитие правильной осанки | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа1 час |
|  Февраль | 1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги.3.Учить реагировать на визуальные контакты4.Совершенствовать точность движений5.Развивать быстроту.6.Комплекс№3 с гантелями  | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3часа1 час |
|  Март | 1.Разучить комплекс №4 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой3.Совершенствовать разученные шаги.4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.5.Воспитывать любовь к физкультуре.6.Развивать ориентировку в пространстве.7.Разучивание связок из нескольких шагов. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3часа1 час |
|  Апрель | 1.Совершенствовать комплекс №4 2.Разучивание прыжков.3.Упражнять в сочетании элементов4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов5.Продолжать развивать мышечную силу ног. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2часа2часа  |
|  Май | Повторение комплексовЗакреплять разученноеПродолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.Развивать умение действовать в общем темпе | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |

**6.Структура занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятий | Длительность  | темп |
| Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения) | 2-5 минут | умеренный |
|  Основная (аэробная) | 15 - 20 минут | выше – среднего, высокий |
| Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие. | 2-5 минут | умеренно - медленный  |
| Заключительная (дыхательные упражнения, игра) | 2-5 минут | умеренно - медленный |

**В занятии выделяются 3 части:** разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

 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.

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.

После разминки следует *аэробная часть*, которая 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:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объём крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

 -улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

 Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к

аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

 Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

 В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

 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.

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

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. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов

специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

**7.Особенности методики проведения занятий оздоровительной (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;

**III.Планируемый результат**

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

* сформированность навыков правильной осанки ;
* сформированность правильное 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.

**Список литературы.**

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
12. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,
издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
14. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009

**Методы, средства, приемы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма занятий** | **Приёмы** | **Средства** | **Методы** | **Используемый инвентарь** |
| Групповая; традиционная | -игровые;переключения с одной деятельности на другую;поощрения | -общеразвивающие упражнения;-общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;-дыхательные упражнения;-упражнения для формирования правильной осанки;-упражнения для развития координации движений;-просмотр видеофильмов. | *Дидактические методы.*1.Методы использования слова:-рассказ-объяснение;-указания.2.Метод наглядного воздействия:-показ. | степ – платформымячи малого размера;гантели;магнитофон. |