

**Обучение по дополнительной общеобразовательной программе
«Веселая ступенька»
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

Пояснительная записка

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно - сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на ступеньках подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа или степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином.

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОО высота степ - доски постоянна.

В ходе занятий на ступеньках у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимают на уменьшенной площади опоры. Упражнения на степе, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, умение правильно распределять силы. Музыкальное сопровождение на занятиях позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой, способствует развитию чувства ритма. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, что способствует гармоничному развитию.

Цели и задачи программы:

Цели:

1. Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами степ - аэробики.
2. Укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Задачи:

- Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- Развивать координацию движений.
- Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- Расширять двигательный опыт детей.
- Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

Принципы и подходы к разработке и реализации программы

В планировании содержания занятий учтены морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдены при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки;
- соблюдение техники безопасности.

Организация образовательной деятельности

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста – 6-7 лет.

Срок реализации: 1 год.

Основной формой обучения степ - аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов.

Периодичность занятий:

- 1 раз в неделю во второй половине дня.
- с октября по апрель 30 занятий, из них 2 –показательных.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

В занятии выделяют три основные части: вводная, основная (аэробная), заключительная.

Цель вводной части подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к работе. Продолжительность разминки должна составлять 3-5 минут. В вводную часть входят: строевые упражнения, игротитмика, упражнения на осанку, и различные типы ходьбы.

Основная часть состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной 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

Заключительная часть включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, выполняется под музыкальное сопровождение лирического характера, начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические упражнения для растяжки мышц.

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

Упражнения для степ-аэробики подобраны 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.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Планируемые результаты освоения программы

- сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости.
- сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

Организация педагогического мониторинга.

Для проверки уровня развития двигательных способностей ребенка проводится наблюдение и анализ процесса деятельности ребенка во время занятий.

Уровни усвоения программы:

Высокий. Ребенок знает и выполняет с интересом четко и уверенно базовый шаг, танцевальные шаги, упражнения игротитмики, акробатические упражнения.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные

элементы только по показу взрослого.