

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №7 «Улыбка»

**ПРИНЯТО**

На Педагогическом совете  
Протокол № 4  
от «24» 05 2016 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ №7

И.Н.Грудякова

Приказ № 136-а от «31» 05 2016 г.

**СОГЛАСОВАНО**

С родительским комитетом МБДОУ №7  
Протокол № 3  
от «17» 08 2016 г.

**ЗАНЯТИЯ**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Волшебная ступенька»**

2016 г.

## Содержание

### 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации занятий.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию занятий.....	5
1.4. Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.5. Планируемые результаты .....	10
1.5.1. Целевые ориентиры.....	10

### 2. Содержательный раздел

2.1. Структура занятия по степ-аэробике.....	14
2.2. Правила занятий на степ-платформе.....	15
2.3. Подходы, перемещения и положение относительно степ-платформы. Расположение степ-платформы.....	17
2.4. Основные элементы занятий по степ-аэробике.....	20
2.5. Перспективное планирование занятий по степ – аэробике.....	22

### 3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения занятий.....	24
3.2. Расписание занятий.....	24
3.3. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	24

4. Приложение.....	25
--------------------	----

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Необходимо, чтобы дети сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. В связи с этим перед нами стоит задача всеми имеющимися способами и средствами обеспечить высокую активность занимающихся детей. Для этого надо стараться формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, вызвать у детей удовлетворение от этих занятий.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

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.

Для достижения определенного уровня физического развития детей в данном возрасте просто необходимо проводить занятия с использованием степ - платформы, то есть движение различными частями тела (руками, головой) при выполнении шага на ступеньку.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз на специальной степ – платформе.

9

Степ – аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятие усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Занятия физкультурно-оздоровительной направленности «Волшебная ступенька» (далее - Занятия) рассчитаны на детей старшего дошкольного возраста (старшей и подготовительной к школе групп), возраст от 5 до 7 лет.

Занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут. Форма проведения занятий – групповая. Число занимающихся – 10 человек.

Степ - аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20 мин и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.;
- как часть занятия от 10 до 15мин.;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях на праздниках;
- как степ-развлечение.

## 1.2. Цель и задачи реализации занятий

Цель: Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки и начальных представлений о здоровом образе жизни

Задачи:

### 1.Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной системы организма;

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать выносливость.

**2. Развитие двигательных качеств и умений:**

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

**3. Развитие музыкальности:**

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

**4. Развитие психических процессов:**

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

**5. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:**

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

**1.3. Принципы и подходы к формированию занятий**

Процесс физического воспитания базируется на некоторых общих принципах и в то же время имеет особенности в каждом конкретном разделе обучения или воспитания. Наиболее общие отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию в нашем обществе – это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленности. Вместе с тем есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса. В литературе по педагогике и физическому воспитанию принципы называются по-разному, однако по содержанию все сводятся к следующим принципам, на которые и опирается наша программа:

**принцип сознательности и активности.** Принцип получил двойное название в связи с тем, что сознательность и активность в неразрывном единстве в состоянии принести реальную пользу. Порознь они оказываются либо бесполезными, либо даже вредными (проявляя высокую активность, глупый человек может принести больше вреда). Поэтому принцип «работает» только при соблюдении оптимальной меры проявления обеих их составляющих. Назначение данного принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

**Принцип наглядности.** Предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. Он предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом по совокупности ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Доступность и индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятия и т.д.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Основное назначение данного принципа состоит в том, чтобы обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для развития двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической работоспособности, а также исключить негативные, вредные последствия для организма человека чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований и заданий. Таким образом, в этом принципе сконцентрировано фактически основное назначение всего физического воспитания, сущность которого можно кратко выразить формулой – эффективно совершенствовать физическую сферу человека, не нанося при этом вреда здоровью.

**Принцип систематичности.** В физическом воспитании и тренировочном процессе данный принцип по праву считается центральным, специфически стержневым. Нарушение его ведет к снижению эффективности физического воспитания, делая его либо бессмысленным, либо вредным для здоровья. Бессистемные занятия физическими упражнениями никакой реальной пользы человеку не приносят. Данный

6

принцип можно сформулировать следующим образом – физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.

**Принцип прогрессирувания (динамичности).** Данный принцип является также очень важным в физическом воспитании, а особенно в тренировочном процессе. Он выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся. Если не увеличивать требования, то дальнейшее совершенствование физических способностей человека не произойдет. Основным назначением принципа динамичности является обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а также адаптационных перестроек, лежащих в основе развития двигательных способностей и повышения физической работоспособности; создание условий их прогрессивного совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма занимающихся. Следовательно, в процессе физического воспитания необходимо обязательно постепенно повышать тренировочные требования (объем нагрузки, ее интенсивность, число подходов, координационную сложность осваиваемых упражнений и т.д.)

#### **1.4. Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста-0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по гимнастической скамейке, рейке.

8

бревну, когда дети легко теряют равновесие. Это касается и степ-платформы. Поэтому во избежание травм на первых же занятиях необходимо четко объяснить детям все правила техники выполнения упражнений на степе.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. При излишней массе, а также при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений или выполнения упражнений более сложного характера, инструктор по физической культуре должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируются у дошкольника и некоторые суставы.

У детей 5-7 лет, незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К этому времени у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко осваивают упражнения в ходьбе, беге и прыжках.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибуляторных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом эти показатели улучшаются. Следует отметить, что при выполнении упражнений в равновесии девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой.

При проведении ОРУ, а также при выполнении упражнений на степ платформе в сочетании с движениями рук, инструктор по физической культуре должен учитывать, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вперед, вверх, вправо, влево и т.д.



У детей 5-7 лет появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно улучшает их, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга ребенка шести лет составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение. Не сколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет присутствуют динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Что касается развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то к 5 годам размеры сердца ребенка увеличиваются в 4 раза, по сравнению с периодом новорожденного. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя частота пульса ребенка к 6-7 годам составляет 92-95 уд./мин. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Важно соблюдать температурный режим в помещении и следить за влажностью воздуха, иначе нарушение данных показателей может привести к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исходя из исследований по определению общей выносливости детей, можно сказать, что резервные возможности сердечно-сосудистой системы и дыхательной у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

## 1.5. Планируемые результаты

### 1.5.1. Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность, произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения занятий в виде целевых ориентиров.

Освоение Занятий не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Занятий направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования.

В качестве результатов на уровне целевых ориентиров

*физического развития* выступают следующие:

*у детей раннего возраста*

*у ребенка дошкольного возраста*

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

У ребенка развита крупная и мелкая моторика: он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

*социально-коммуникативного развития:*

*у детей раннего возраста*

*у ребенка дошкольного возраста*

Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников

самообслуживания; стремится по совместной деятельности.  
проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.

Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Ребенок овладевает навыками работы на интерактивной доске, на интерактивном столе.

*познавательного развития:*

*у детей раннего возраста*

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих

*у ребенка дошкольного возраста*

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы.

действий.

Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях

обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Ребенок имеет представление о растениях и животных, обитающих на территории Красноярского края, ребенок понимает, каким образом климатические особенности края влияют на жизнедеятельность людей его населяющих; ребенок имеет представление о том, что на территории Красноярского края живут разные люди (со своими традициями и обычаями);

Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

*речевого развития:*

*у детей раннего возраста*

*у ребенка дошкольного возраста*

Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

*художественно-эстетического развития:*

*у детей раннего возраста*

*у ребенка дошкольного возраста*

Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

Проявляет интерес к продуктивной деятельности

(рисование, лепка, конструирование, аппликация).

Целенаправленная работа с использованием степ - платформ позволит достичь в том числе следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция 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.