

Управления образования, молодежи и спорта администрации
Бахчисарайского района Республики Крым

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШ» СЕЛА УГЛОВОЕ
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МБДОУ «ДС «Малыш»
с.Угловое Бахчисарайского
района РК
Протокол № 1 от 16.08.24 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ
«ДС «Малыш» с. Угловое
Бахчисарайского района РК
С.Ю. Тимошенко
Принята МБДОУ от 16.08.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ШАГ»
(степ-аэробика)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная.
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Составитель: Смаглюк Татьяна Владимировна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девочки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого равнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее $\frac{2}{3}$ мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

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

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый шаг» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками ООП ДО МБДОУ «ДС «Малыш» с.Угловое.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых

документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных

дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 №ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- «Об образовании в Республике Крым»: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015;

- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Малыш» села Угловое Бахчисарайского района Республики Крым;

- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Малыш» села Угловое Бахчисарайского района Республики Крым.

Направленность – физкультурно-спортивная, так как она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Актуальность программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она, кроме обучения правильному использованию тренажеров (степ-платформ), обучает методам самоконтроля, умению двигаться в ритм, соблюдать спортивный режим.

Педагогическая целесообразность программы то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы степ-аэробики.

Адресат программы: воспитанники в возрасте от 5 до 7 лет. Количество обучающихся в группе составляет 15 человек. Условия набора детей: принимаются все желающие.

Учащиеся этой возрастной категории отличаются постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение. Младшие школьники легко вступают в общение. Для них большое значение приобретают оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться во всем, у них ярко выражено стремление к самореализации. Активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста.

Программа ориентирована на детей с обычными природными данными

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов – 72.

Уровень программы, объем и срок освоения. Программа стартового уровня обучения включает 72 учебных часа, срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения - основная форма реализации программы – очная. Предусмотрена возможность очно-заочного обучения, очно-дистанционного обучения, а также электронной реализации программы с применением дистанционных технологий при возникновении обоснованной необходимости.

Особенности организации образовательного процесса:

«Степ-аэробика» заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями программы «Здоровый шаг».

Режим занятий: в течение учебного года занятия проводятся в группе согласно расписанию. Занятия проводятся в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 5-6 лет- 25 минут, у детей 6-7 лет- 30 минут.

Возраст	Количество занятий в неделю	Длительность	Общий объем занятий в год (количество часов)
5-6 лет	1	25 мин	38
6-7 лет	1	30 мин	38

Продолжительность 1 занятия в неделю, длительность занятий соответствует действующим СанПин:

- старшая группа – 25 мин.; в неделю – 25 мин.
- подготовительная группа – 30 мин; в неделю – 30 мин.

Занятия проводятся в помещении учреждения - в спортивном зале.