

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Дельфинчик»

Н.А. Ярош
Приказ №13 от 29.08.2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Дельфинчик»

Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чемпионские кеды»
Кравец Е.В.
срок реализации программы 8 месяцев

г. Черногорск
2024 г.

1. Актуальность

Потребность быть здоровым – основная потребность человека. 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.

За последние годы возросло количество физически ослабленных детей. Помимо этой проблемы, их мышечная нагрузка уменьшается по следующим причинам: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, большое количество времени проводят у компьютера, чрезмерно загружены посещением разнообразных курсов и кружков направленных на интеллектуальное развитие. Все вышеперечисленное не оставляет времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно по этому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

Образовательный стандарт ставит перед педагогами цель – создание условий для самораскрытия детей, их позитивной социализации.

Требования ФГОС к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. А именно: ребенок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, способен к волевым усилиям.

Актуальность программы в том, что занятия степ-аэробикой имеют большое значение в решении задач максимального самораскрытия и успешной социализации детей, так как занятия проходят в групповой форме, где происходит взаимодействие со сверстниками. Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении музыкально-ритмической гимнастики несет мощный оздоровительный заряд. Не случайно ритмическую гимнастику называют аэробикой. А степ – аэробика –

это комплекс ритмических движений под музыку с использованием степ – платформы.

Степ- это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной – 40 см.

Цель : Создать условия для удовлетворения естественных потребностей детей в движении; обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованную , оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку; создать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Задачи :

- Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата , формирование правильной осанки
- Развитие мышечной силы , гибкости, выносливости координационных способностей
- Развитие чувства ритма, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой
- Предупреждение плоскостопия – укрепление мышц стопы и голени
- Воспитывать умение заниматься в коллективе

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений
- Принцип систематичности - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения
- Принцип длительности - применение физических упражнений способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений
- Принцип умеренности - продолжительность занятия 20-25-30 мин. В сочетании с дробной физической нагрузкой

- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Режим занятий : 1 раз в неделю

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет

Возраст 5-7 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок вырасти на 7-10 см. Позвоночный столб ребенка в этом возрасте 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 тяжестей, нарушается осанка, развивается плоскостопие. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. 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 этот процесс не останавливается даже в подростковом возрасте. У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от 5 до 7 лет «возраст двигательной расточительности». Эффективность занятий на степе подтверждено опытом коррекционных медицинских центров. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и

профилактических задач. Данная методика работы с дошкольниками на степ – платформе разработана для развития координационных способностей, физических качеств, профилактики плоскостопия.

Форма организации : физкультурное занятие состоящее из 3 частей

- Подготовительная часть (разминка) 5-7 минут
- Основная часть 15 – 20 минут
- Заключительная 4-6 минут

Способ организации детей на занятии : фронтальный

Продумывая содержание занятий на степ - платформах учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом физиологические принципы:

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

Упражнения 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 части и основной. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма , подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Прогнозируемый результат:

- У детей сформируется правильная осанка , укрепиться костно – мышечный корсет.

- Усовершенствуется деятельность вестибулярного аппарата, повысится уровень двигательной активности.
- Возрастет интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Сформируется интерес к собственным достижениям

Материально техническая база для реализации программы:

- спортивный зал;
- наличие степа для каждого ребенка;
- магнитофон;
- аудио записи для музыкального сопровождения занятий.
- массажные , балансировочные дорожки
- фитболы
- гимнастические палки

Основные правила техники выполнения упражнений :

- Держать плечи развернутыми, грудь вперед, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- При подъеме или опускании со степ – платформы всегда использовать безопасный метод подъема (ставить на степ – платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг)
- Выполнять шаги в центр степ – платформы;
- Держать степ – платформу близко к телу при ее переносе;
- Опускаясь со степ – платформы , оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы;
- Не подниматься и не опускаться со степ – платформы , стоя к ней спиной;
- Делать шаг с легкостью не ударять по степ- платформе ногами.

Приложение. Комплексы упражнений.

Октябрь – Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. Подвижная игра . «**Кто быстрее?**» Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия "Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

- Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Подвижная игра . "Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой (либо без воды), плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

- После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 5.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
- Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
- Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опускаая и поднимая плечи.
- Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

- Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
- Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
- Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
- Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
- Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра . "Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

8. Подвижная игра "Паровозик" (с фитболом)
Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра "Гусеница"
Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему

ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май– Комплекс № 8.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).

«Покажи пяточки»

И.п. – лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)

«Мячики»

И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20с).

«Мячики» (с движениями руками)

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20с).

«Мячики» (с движениями ногами)

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20с).

«Черепашка»

И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (Зр.).

7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ожидаемые результаты:

- укрепилось здоровье детей; у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;
- повысились физические качества;
- сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.

Методическое обеспечение:

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика «Топ-топ» /учебно-методическое пособие . Издательство детство-пресс 2021.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.