

V городские Педагогические чтения  
«Образование сегодня: идеи, достойные распространения».

Тематика: «Опыт реализации образовательной программы учреждения  
(программ внеурочной деятельности, рабочих программ и т.п.)»

**Тема работы: «Опыт реализации программы дополнительного  
образования по степ – аэробике в ДОУ»**

Подготовил:

Алёхина Екатерина Николаевна,  
Воспитатель по физической культуре

Котовск, 2018

Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших **задач**: охрану и укрепление здоровья воспитанников, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого - педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Система воспитательно-оздоровительной работы МБДОУ детский сад №12 «Белочка», наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами, включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Мы знаем, рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Мною была разработана рабочая программа дополнительного образования по степ - аэробике с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике с использованием логоритмических упражнений. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Степ-аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка, в том числе и степ – аэробика.

Степ - аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Особенности степ аэробики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

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.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера;
- как часть занятия;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях на праздниках;
- как «степ» развлечение.

**Цель** занятий: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста

потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Задачи:**

**I. Укрепление здоровья.**

**II. Развитие двигательных качеств и умений.**

**III. Развитие музыкальности.**

**IV. Развитие психических процессов**

**V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности**

Курс программы «Степ аэробики» рассчитан на 2 года. Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе - 1 раз в неделю (общий объем – 36 занятий в год).

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 обеспечивает 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.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях мною используются и другие формы работы с воспитанниками.

Реализация программы «Степ аэробика» осуществляется по двум блокам:

1 блок - обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений;

2 блок – профилактика СС, дыхательной системы и опорно – двигательного аппарата.

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

Цель вводной части - 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. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

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. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью занятия является stretch (стретч). 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.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

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.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Один комплекс степ - аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 ударов в минуту.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники.

Занятия степ аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.

4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

### Список литературы:

1. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г.
  2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
  3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
  4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
  5. Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДООУ //Москва 2006г.
  6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
  7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2015г.
  8. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
  9. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
  10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
  11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.
  12. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе.-Ростов-на-Дону.: Феникс
  13. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду.- М.: Скрипторий, 2003 год
  14. Журнал «Обруч» №2-2003 год.
  15. Журнал «Обруч» №1-2005 год.
  16. Журнал «Обруч» №5-2007 год
- <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>
- <http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html>